

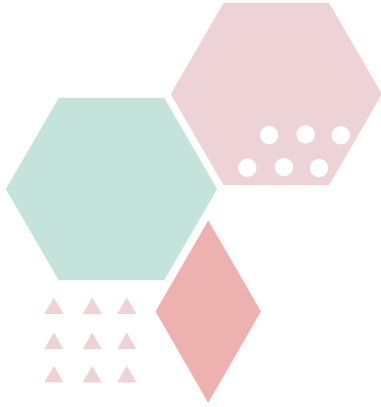
# Induljon jól 2022

munkafüzet

“

Amikor keményen dolgozol, tervezel és nyomulsz, abban nincs semmi szórakozás. De van egy másik elmeállapot, amiről most fogunk beszélni. Ezt a jólét felé vezető útnak hívják, amikor a dolgok csak úgy hozzád áramolnak.

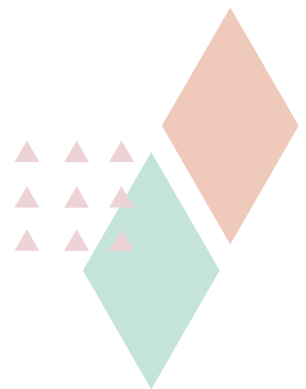
”



# A tudatos teremtés

Mik a tudatos teremtés fő folyamatai?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....





# Szándék

Mi a fő szándéked az életedben?

Jegyezd le a meditációs gyakorlás után

**dátum 1:**

.....

.....

.....

.....

.....

**dátum 2:**

.....

.....

.....

.....

.....

**dátum 3:**

.....

.....

.....

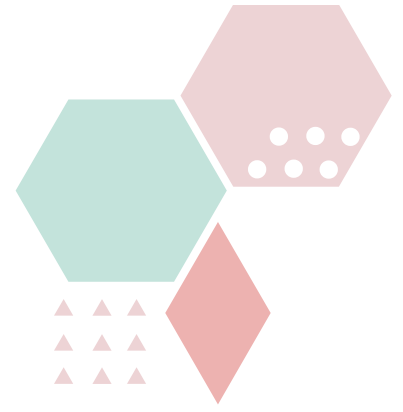
.....

.....

....



Valóban a szándékedat írod le?  
- Érzed, hogy ez a dolog szívedből, lelkedből fakad?  
- Öröm jár át, miközben lejegyzed mindezt?  
- Úgy érzed, hogy amit leírtál az összhangban áll Valódi önmagaddal?



# Vízió

Milyen vízió alakult ki benned szándékoddal kapcsolatban?

Jegyezd le a meditációs gyakorlás után

**dátum 1:**

---

---

---

---

---

---

**dátum 2:**

---

---

---

---

---

---

**dátum 3:**

---

---

---

---

---

---

Írd le részletesen:

milyen a környezet, ami körbevesz  
mit csinálsz te  
mit csinálnak a körülötted lévők  
milyen érzéseket élsz át

# Célok

## Mik a céljaid 2022-ben?

Jegyezd le a meditációs gyakorlás után azt a 10 dolgot, ami először eszedbe jut

dátum 1:

01

02

03

04

05

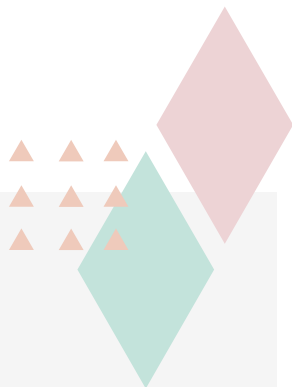
06

07

08

09

10



### TIPP

Ne elemezd analitikus elmével  
céljaidat,  
csak hagyd, hogy az intuíciód  
vezessen

# Célok

Mik a céljaid 2022-ben?

Jegyezd le a meditációs gyakorlás után azt a 10 dolgot, ami először eszedbe jut

dátum 2:

01

02

03

04

05

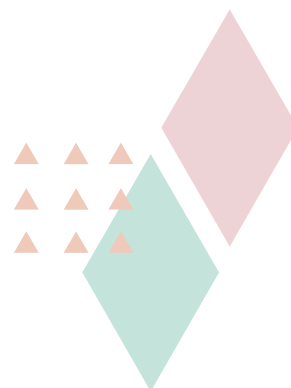
06

07

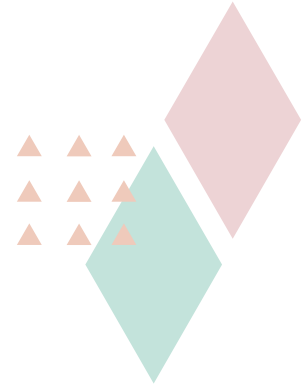
08

09

10







# Célok

Mik a céljaid 2022-ben?

Jegyezd le a meditációs gyakorlás után azt a 10 dolgot, ami először eszedbe jut

dátum 3:

01

02

03

04

05

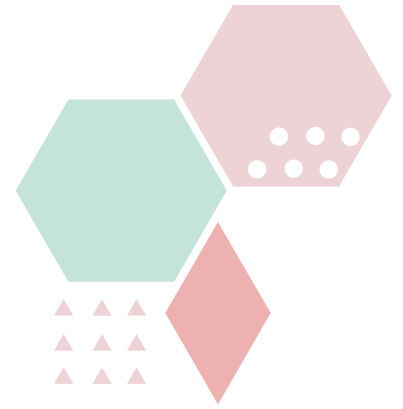
06

07

08

09

10



# Motiváció

Fogalmazd meg, hogy mi motivál téged!

Jegyezd le a meditációs gyakorlás után

**dátum 1:**

---

---

---

---

---

**dátum 2:**

---

---

---

---

---

Fogalmazd meg a legfontosabb szerepeidet!

**dátum:**

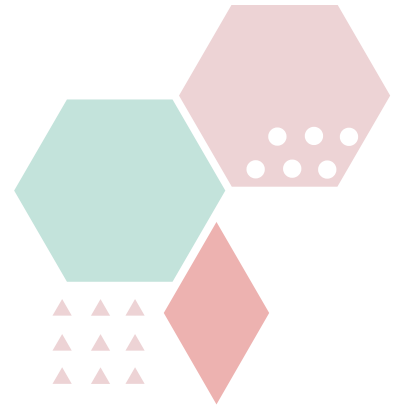
---

---

---

---

---



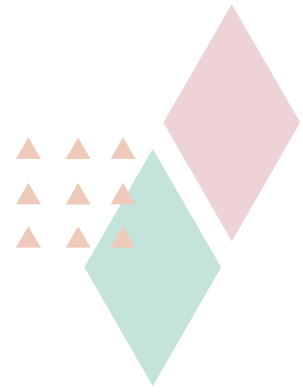
# Összesített céllista

Mik a céljaid 2022-ben? Vagy egy adott témát illetően?

Eddigi céllistáid alapján összesítsd a végső 10 pontot!

**dátum:**

- 01 .....
- 02 .....
- 03 .....
- 04 .....
- 05 .....
- 06 .....
- 07 .....
- 08 .....
- 09 .....
- 10 .....
- .....



# Prioritások

Állítsd fel prioritásaidat ez évre vagy az adott témát illetően!

Jegyezd le az összesített 10 pontból a 6 legfontosabbat!

**dátum 1:**

01

02

03

04

05

06

Jegyezd le a 6 pontból a 3 legfontosabbat!

**dátum 2:**

01

02

03

*Gratulálok, megtaláltad a 3 legfontosabb pontot, vagyis felállítottad a prioritásaidat. Ha megfogalmaztad szándékodat és motivációdát is, már csak kellő energiát kell szerezned ahhoz, hogy meg is valósítsd mindezt. Ebben az utolsó lecke meditációja lesz segítségére. Gyakorold rendszeresen!*

# Induljon jól 2022

munkafüzet

készítette: Domján Mia  
[satnamprogram.hu](http://satnamprogram.hu)