



TUDATOS ÉVRENDEZÉS 2017/2018

Üdvözöllek!

Kőszegi Zsuzsanna vagyok kineziológus, kineziológia One Brain haladó oktató, TEK oktató, Tek Coach-Tanácsadó, Bach-virágterápia tanácsadó, képi kifejezéspszichológiai szaktanácsadó. Képzéseimről, tevékenységeimről bővebben a honlapomon találsz információt: www.naturterapia.hu



Életcélom, hogy a hozzám forduló emberekből kihozzam a benne lévő belső erőforrásokat és rávilágítsak arra, hogy minden helyzetben megvan a választás lehetősége. Tudom és tapasztalom, hogy a tudatalattiban lévő érzelmeink azok, melyek az életünket – a gondolatainkon, döntéseinken és cselekedeteinken keresztül – irányítják. A test-lélek-szellem hármasságának helyreállításával tudunk egy egységes, összhangban lévő, kiteljesedett életet élni. Munkám során tartok egyéni konzultációkat, csoportos foglalkozásokat és képzéseket, tanfolyamokat.

Remélem hasznosnak fogod tartani ezt a tanfolyamot, amelyben a stressz hatékony kezelésére sajátíthatsz el különböző technikákat.

Amennyiben tetszett ez az anyag, akkor látogass el a honlapomra, ahol sok érdekes képzést, csoportfoglalkozást, szolgáltatást találsz: www.naturterapia.hu

Baráti üdvözlettel,

Kőszegi Zsuzsanna

Készítette:
Kőszegi Zsuzsanna
www.naturterapia.hu

TUDATOS ÉVRENDEZÉS

Készülj hatékonyan a következő évre

Nézz vissza az előző évedre, majd rendezd a
követlező éved

Amire szükséged lesz:

Csendre, zavartalan környezetre

Az alábbi Tudatos évrendező lapra

Íróeszközre

1. Az előző éve legszebb pillanatai!

.....
.....
.....
.....
.....

2. Mi volt a legnagyobb döntésem?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Mi volt a legnagyobb lecke, amit megtanultam?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Mi volt a legnagyobb kudarc az előző évből?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Mire vagyok a legbüszkébb az előző évből?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Mi az, amit elterveztem és sikerült is befejeznem?

.....
.....
.....
.....
.....

Vedd sorra az ebben szerepet játszó tulajdonságaid:

.....
.....
.....
.....

7. Mi az, amit elterveztem, de nem sikerült befejeznem?

.....
.....
.....
.....

Vedd sorra az ebben szerepet játszó akadályokat:

.....
.....
.....
.....

8. Kik voltak azok az emberek, akik valamilyen hatást gyakoroltak rám?

.....
.....
.....
.....

9. Kik voltak azok az emberek, akikre én gyakoroltam hatást?

.....
.....
.....
.....

10. Mi az, amiért hálás vagyok?

.....
.....
.....
.....

2018-os év

Gondold végig az előtted álló évet

1. Régi álmom, amit végre ebben az évben megvalósítok:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Vedd sorra mik azok az akadályok, rossz szokások, amik a céljaid elérésében gátolnak:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Írd le mit vagy hajlandó megtenni a célod eléréséért:

.....
.....
.....
.....
.....

4. Félbehagyott terv, amit végre befejezek:

.....
.....
.....
.....
.....

5. Ezekre az emberekre tudok támaszkodni:

.....
.....
.....
.....
.....

6. Ezeket a dolgokat teszem meg a személyes fejlődésemért:

.....
.....
.....
.....
.....

7. Ebben az évben ezt teszem meg a fizikai testemért:

.....
.....
.....
.....
.....

8. Ebben az évben ezt teszem meg a spirituális fejlődésemért:

.....
.....
.....
.....
.....

9. Ebben az évben ezeken a módokon töltődöm fel:

.....
.....
.....
.....
.....

10. Ebben az évben ezt teszem a kapcsolataim javításáért vagy fenntartásáért:

.....
.....
.....
.....
.....

CSELEKVÉSI TERV:

Írj egy listát arról mit kellene megtenned azért,
hogy elérd azt, amit szeretnél a 2018-os évben.
Még ma tegyél meg valamit a listádból!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Levél Önmagadhoz

Vetítsd előre magad mához egy évre az időben
Írj magadnak egy levelet, mintha már eltelt
volna egy év.
Írd alá!

Világosan foglamazd meg mindazt, amit
a 2018-as éveben szeretnél.
Úgy írd meg a levet, mintha
már egy évvel később olvasnád vissza és látod
mi minden történt meg.

Köszönd meg magadnak, hogy
foglalkoztál önmagaddal