

BELSŐ ERŐD TÉRKÉPE



ÉVÉRTÉKELŐ ÉS JÖVŐÉPÍTŐ MINI ÚTMUTATÓ NŐKNEK

"A JÖVŐ AZOKÉ, AKIK HISZNEK ÁLMAIK
SZÉPSÉGÉBEN."

ELEANOR ROOSEVELT

SZKÁLOSI RITA SELINA
WWW.CHI-COACHING.HU

KÖSZÖNTELEK EGY KIS BELSŐ UTAZÁSON!

Most nem a hagyományos évváró, évtervező kérdésekről lesz szó. Itt nem a célok, a szám adatok vagy a listák dominálnak, hanem a belső világod, az érzelmeid és a lelki folyamatok.

Ez a kis könyv arra hív, hogy megállj egy pillanatra, és figyelj befelé.

Az év lezárása és a jövő építése most nem kívülről, hanem belülről történik. Hiszen az igazi változás mindig belső erőforrásaink megértéséből és harmonizálásából születik.

A könyv célja, hogy segítsen tisztábban látni az érzelmi utadat, felismerni a blokkjaidat és olyan erőforrásokat találni, amelyek valóban téged szolgálnak.



Ez az útmutató egy új perspektívát ad: a lelki értelemben vett tisztulás, lezárás és újraindulás lehetőségét.

Ne hagyjuk, hogy a külső világ irányítson minket – most te vagy a saját belső erőd vezetője. Készen állsz rá, hogy felfedezd, mi rejlik a lelkedben, és hogyan válhatsz erősebbé a következő évben?

Ha igen, akkor kezdjük el együtt ezt az utat!



KI VAGYOK ÉN? HÍD A BELSŐ VILÁGODHOZ.

Szkálosi Rita Selina vagyok, holisztikus mentor, önbizalomnagykövet és TAO Csikung oktató.

Az elmúlt éveken azon dolgoztam, hogy támogassam a nőket abban, hogy rátaláljanak belső erejükre, harmóniát teremtsenek az életükben, és önazonosan, boldogan éljenek.

Holisztikus szemlélettel közelítem meg az önismeret és a fejlődés témáit: hiszek abban, hogy test, lélek és szellem egyensúlya az alapja egy kiteljesedett életnek.

Az önismereti workshopok, az egyéni mentorálás és a TAO Csikung órák során is arra törekszem, hogy a múlt sérüléseit begyógyítva a jelen lehetőségeit felismerve segítsem a velem tartókat a vágyott jövő felé.

Ez az e-book is ennek a szemléletnek a szellemében készült. Bízom benne, hogy segíteni fog abban, hogy elengedd mindazt, ami már nem szolgál téged, és örömmel, tisztán rajzold meg a következő éved térképét.

Induljunk el együtt ezen a belső utazáson!



Elcsendesedés, megérkezés



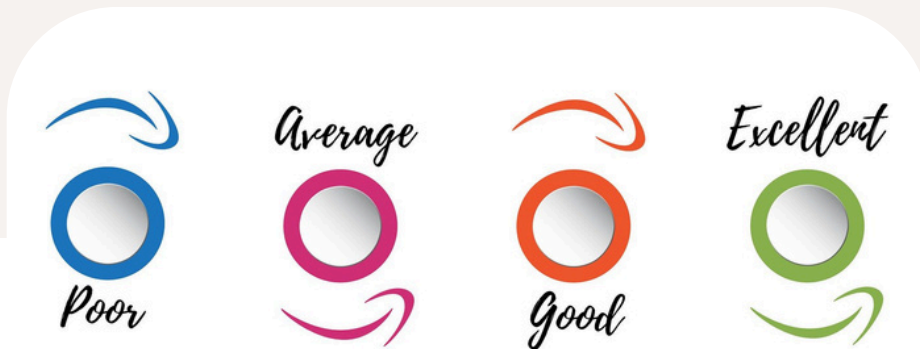
Vegyél elő egy füzetet vagy papírt, tollat és javaslom, hogy kézzel írh, mert teljesen más érzés, mint a gépelés. :-)

Kapcsold ki a telefonod, vagy tedd erre a kis időre repülő üzemmódba, hiszen neki is jár a pihenés.

Ha gondolod, gyűjts meg egy gyertyát, vagy indíts el a háttérben egy lágy zenét.

Miután elolvastál 1-1 kérdést, szánj néhány percet az elcsendesedésre. Csukd be a szemed, tedd a szívedre a kezed, és csak figyelj a lélegzeted. Legyél jelen a pillanatban. Érezz rá, hogy mit mond a szíved, a lelked!

Hogyan értékelem az elmúlt évem?



Milyen érzelmeket hozott számomra az elmúlt év? Mik azok a pillanatok, amik különösen erősen megmaradtak bennem?

Mi volt az, ami az év során nehezebben ment, és hogyan kezeltem ezeket a kihívásokat? Hogyan alakították ezek a tapasztalatok a belső erőmet?

Milyen kapcsolatokat, helyzeteket vagy szokásokat szeretnék elengedni, hogy több teret adhassak azoknak, amelyek valóban táplálnak?

Milyen sikereimre vagyok büszke, amelyekre ránézve újra értelmezhetem a saját erőmet és képességeimet? Miben fejlődtem, léptem előre és ez milyen érzéseket hoz fel bennem?

Hogyan éreztem magad az év során a döntéseim és cselekedeteim tükrében? Hogyan változtak az érzelmeim az egyes események hatására?

Mi volt az a legfontosabb tanulság, amit az elmúlt évben megtanultam magamról?

Melyik érzelmi pillanat volt az, ami mélyebb változást indított el bennem az év során?

Hogyan alakíthatom a jövőmet a belső erőmre alapozva?



Milyen érzéseket szeretnék megélni a következő évben, és hogyan tudom ezeket elősegíteni?

Mi az a belső erő, amire a leginkább szükségem lesz, hogy a céljaimat elérjem?

Hogyan szeretném, hogy a napi rutinom tükrözze azokat az értékeket, amelyek fontosak számomra?

Hogyan támogathatom jobban önmagamat a nehéz pillanatokban?

Mi az, amit többet szeretnék érezni az új évben? (pl. belső nyugalom, szeretet, elégedettség)

Milyen személyes kapcsolatokra szeretném helyezni a hangsúlyt, és mi segíthet abban, hogy ezeket jobban ápoljam?

Hogyan tudom erősíteni a belső bizalmamat, hogy bátrabban vállaljak új kihívásokat?

Mi az, amit igazán várok a következő évben, és hogyan alakíthatom úgy a mindennapjaimat, hogy közelebb kerüljek ehhez?

Rajzold meg az új évet
a belső világod tükreben!



Képzeld el, hogy a jövő év egy üres vászon, és a következő hónapokat te töltöd meg érzésekkel.

Használj színeket, formákat és vonalakat, hogy megjelenítsd, hogyan szeretnél érezni. Milyen érzéseket szeretnél átélni? Milyen színekkel, formákkal társítanád ezeket?

Ragadd meg a legfontosabb érzelmi pillanatok! Mi az, amit a következő évben biztosan szeretnél megtapasztalni? Milyen érzésekkel szeretnéd lezárni a következő év végét? Rajzold le ezeket az érzelmi állapotokat, és gondold át, hogy miként hozhatod közelebb magadhoz őket.

Tedd személyessé! Minden szín, vonal és forma a te belső világod tükröződése. Ne gondolkodj a szabályokon, ne törődj azzal, hogy mások hogyan csinálnák – csak engedd szabadjára a kreativitásodat, és hagyd, hogy az érzések irányítsák a kezedet.

Az évet te rajzolod meg, a te érzéseid vezetnek majd.

Amikor elkészültél, állj meg és nézz rá a rajzodra!

Milyen érzéseid vannak most?

Hogyan kapcsolódnak a vágyott jövőhöz?

Hogyan illeszkednek ezek az érzések a korábbi válaszokhoz?



Még egy kis gondolatébresztő...

Pablo Neruda:

Egy himnusz az élethez

(Somlyó György fordítása)

lassan meghal az,
aki soha nem megy útra,
aki nem olvas,
aki nem hallgat zenét,
aki nem tudja megtalálni a maga
bocsánatát

lassan meghal az,
aki elvesztette önszeretetét,
aki nem fogadja más segítségét

lassan szokásainak rabja lett,
aki mindig ugyanazt az utat járja,
aki soha nem változtat támaszpontot,
aki nem meri öltözete színét cserélni
vagy soha sem beszél ismeretlenekkel

lassan meghal az,
aki elkerüli a szenvedélyt
és az izgalom örvénylését,
amely a szeme fényét gyújtja
és gyógyítja a szív sebeit

lassan meghal az,
aki nem tudja célpontját változtatni
mikor boldogtalan
a munkában vagy szerelmében,
aki nem mer veszélyt vállalni
az álmai megvalósítására,

élj most!
légy merész ma!
cselekedj mindjárt!

Ne hagyd magad lassan meghalni!
Ne vond magadtól meg a boldogságot!

Gratulálok, hogy végig jártad ezt a belső utazást! Az elmúlt oldalakon keresztül talán rátaláltál néhány fontos válaszra, felfedeztél eddig rejtett érzéseket, és megalkottad a jövőd térképét – mindezt a szíved vezetésével.

Emlékezz arra, hogy minden pillanatban ott van benned az a képesség, hogy újraalkosd az életed. Nem kell mindent egyszerre megoldani, és nem kell mindig mindent érteni – elég, ha elindulsz. Az érzéseid, a belső intuíciód mindig mutatni fogják az utat

Legyen az előtted álló év tele harmóniával, bátorsággal és örömmel! És ha néha elakadnál, ne feledd: mindig visszatérhetsz ide, ehhez a belső térképedhez, hogy újra megtaláld az irányt.

NE FELEDD, NEM VAGY EGYEDÜL!

Ha megvan a döntés és a szándék a változásra, megérkezik a segítség is az életedbe.

Kívánom neked, hogy új alakuljon az életed, ahogy számodra az a legjobb!

Szívesen veszem pozitív tapasztalataidat, a témával kapcsolatban.

Ha ezeket megosztod, még nagyobb tud lenni az ereje, hiszen miközben leírod, újra átéled a pozitív érzéseket.



Ha szeretnél magasabb szintre lépni, és más perspektívából ránézni az életedre, problémáidra, akkor erre is van lehetőség.

Ha készen állsz arra, hogy még boldogabb, örömtelibb életet élj, akkor keress meg egy ingyenes ismerkedő konzultációra.

Várlak szeretettel.

Szkalosi Rita Selina

ELÉRHETŐSÉGEIM

www.chi-coaching.hu

<https://www.facebook.com/>

[rita.szkalosi](#)

06-70-944-9712

szkalosi.rita.selina@gmail.com

A konzultációra Budapesten a Margit körúton személyesen van lehetőség, vagy az online térben.

