Pozdravljeni,

Čas je, da končno nekaj naredite zase, se posvetite sebi in pričnete živeti življenje, ki si ga želite in tudi zaslužite. V ta svet ste se rodili, da bi rastli, se učili in seveda veselili. Vsak ima pravico biti to, kar si želi biti in, da v sebi najde tisto, kar v resnici je, da najde svoj namen zaradi katerega je tu. Ko najdemo namen postane življenje lepše in uspešnejše na vseh področjih življenja.

Postavljati si vprašanja je močan proces, ki aktivira vaš notranji iskalnik, s pomočjo katerega pridete do rešitev in novih možnosti. Tukaj se ne gre za to, da dosežete določeno željeno stanje ali pa prenehate s svojimi neželenimi čustvi. Gre se za to, da raziščete, kako se počutite v tem trenutku in se sprostite v to razširjeno zavedanje medtem ko živite, ste budni in zavedni stanja v katerem trenutno ste. Skozi samo raziskovanje pričnete odkrivati nove načine, kako živeti bolj zavedno, močnejše in navdihujoče življenje. Sledijo vprašanj, ki so vam lahko v pomoč in jih uporabite ali pa si postavite tudi kakšno svoje vprašanje in nanj odgovorite. Izzovite samega sebe, da si postavite vprašanje, ki bo sprožilo odgovor, ki ga iščete. Vsak večer si za to vzemite 15 minut, da se vprašate vprašanje in ga tudi zapišete na list papirja ali v vaš osebni dnevnik, če ga imate.

Prav tako lahko zvečer pred spanjem porabite nekaj svojega časa za to, da si planirate naslednji dan, tako, da razmislite o tem, kaj morate narediti jutri oziroma kaj želite delati jutri. Naredite seznam in izpostavite tiste tri pomembne stvari. Ne naložite si preveč, začnite z malimi koraki. To bo počistilo in pripravilo vaš um za lep in miren spanec in imeli boste čisto vizijo dneva, ki vas čaka. Svoj čas boste tako lahko preživeli bolj namensko od trenutka ko boste iz postelje stopili na tla.

Preden pa greste spati pa si postavite naslednja 3 vprašanja:

ALI SEM DANES NAREDIL VSE KAR SEM MORAL?

ALI SEM ZADOVOLJEN/A Z DANAŠNJIM DNEM?

ALI SEM ZADOVOLJEN/A S SAMIM SABO?

ZDRAVJE IN TELO

1. Kaj je tista ena stvar, ki jo lahko naredim vsak dan, da dobro poskrbim za svoje telo?

2. Ali jem preveč ali premalo za močno in zdravo telo?

3. Kaj lahko naredim, da ustvarim več energije v svojem življenju?

4. Kaj moram PRENEHATI delati?

5. Kaj moram ZAČETI delati?

6. Kakšne cilje si lahko postavim za naslednjih 6 mesecev, da bom fizično imel/a več energije?

7. Ali pijem dovolj vode?

8. Kako lahko osredotočim svojo dieto na svežo in zdravo hrano, ki mi bo prinesla več vitalnosti?

9. Kaj moje telo potrebuje točno sedaj?

10. Kakšna prepričanja mi preprečujejo to, da bi imel/a zdravje in telo, ki si ga želim imeti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ČUSTVENA, DUHOVNA IN OSEBNOSTNA RAST

1. Kako lahko spustim omejena prepričanja in odnose?

2. Kakšna oseba si prizadevam biti?

3. Kakšna so moja prepričanja o naravi resničnosti, bogu in zakaj sem tukaj?

4. Kdo sem?

5. Kako sem lahko bolj avtentičen/avtentična, bolj jaz?

6. Kakšno prtljago nosim s sabo, ki me drži nazaj?

7. Ali se pritožujem? Ali sem v osnovi pozitiven/pozitivna ali negativen/negativna?

8. Kaj me ustavlja na poti do tega, da bi bil/a bolj avtentičen/avtentična in bolj jaz do mojih potreb in želja?

9. Za kaj se zavzemam?

10. Kakšne strahove imam glede prihodnosti?

11. Kako lahko bolj zaupam življenju?

12. Komu moram odpustiti? Ali sem odpustil/a sebi?

13. Ali poslušam svoje srce?

14. Kaj moram spustiti, da lahko nadaljujem dalje?

15. Kaj ni več dopustno v mojem življenju?

16. Kakšne kvalitete želim razviti?

17. Kaj mi moja intuicija pravi o mojem življenjskem namenu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INTIMNO RAZMERJE

1. Katere so tri stvari, ki jih najbolj cenim pri partnerju?

2. Ali komuniciram zavestno?

3. Kako lahko pripeljem več ljubezni v svoje partnerstvo?

4. Kakšni so najini partnerski cilji?

5. Kako sem lahko bolj odprt/a do svojega partnerja/partnerice in ga/jo bolj sprejemam?

6. Kakšne so sanje mojega partnerja/partnerice?

7. Kdaj se skupaj najbolj zabavava in uživava?

8. Ali moj partner/ica izpolni moje potrebe in jaz njegove/njene?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DRUŽBA IN ZABAVA

1. Kako se lahko bolje zabavam?

2. S kakšnim novim hobijem ali športom lahko začnem?

3. Kaj rad/a delam? Kaj me osrečuje?

4. Kaj bi rad/a doživel/a ali ustvaril/a, če nebi imela izgovorov?

5. Kam se lahko včlanim ali pridružim, da sem bolj družaben/družabna?

6. Kaj manjka v mojem življenju?

7. Kaj bi delal/a, če nihče nebi gledal?

DRUŽINA IN PRIJATELJI

1. Kako lahko dajem večjo vrednost tistim, ki so okoli mene?

2. Kaj je tista ena stvar, ki jo lahko naredim, da izboljšam razmerje s svojo družino?

3. Kako lahko bolje prisluhnem tistim, ki so v mojem življenju?

4. Kje lahko manj obsojam?

5. Kako lahko ustvarim svoj krog prijateljev, ki si jih želim imeti v svoji bližini?

6. Ali imam odnos, ki ga je potrebno popraviti?

7. Kako sem lahko boljši/boljša oče/mati/sestra/brat/hčera/sin?

8. Kako sem lahko boljši prijatelj?

9. S kom moram vzpostaviti bolj zdrave meje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DELO IN KARIERA

1. Kaj želim delati s svojim preostankom življenja?

2. Kaj je moja definicija uspeha?

3. Kaj je moje edinstveno sporočilo in prispevek?

4. S čim sem se spopadal v preteklosti?

5. Kako lahko bolje prenašam ovire in razočaranja?

6. Ali sem pripravljen sprejeti določena tveganja, da sledim sanjam?

7. Kaj leži v globinah mojega srca, kar še vedno čaka, da se izrazi?

8. Kako lahko razsvetlim svojo luč in v zameno navdihujem druge, da razsvetlijo svojo luč?

9. Kako sem lahko boljši vodja?

10. Kakšna je najboljša in najvišja raba mojih talentov?

11. Kako sem lahko bolj ustvarjalen?

12. Kakšne nove sposobnosti bi rad razvil?

13. Kako sem lahko boljši timski igralec?

14. Kakšno smer bi najraje vzel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DENAR IN FINANCE

1. Kaj je bolj pomembno: služiti denar ali narediti razliko?

2. Ali je možno narediti oboje?

3. Kako se lahko odprem za obilje in prejem več denarja v svojem življenju?

4. Kakšne so tiste odločitve, katere moram narediti a sem jih dajal na stran?

5. Kateri so moji profesionalni svetovalci?

6. Kakšna so moja prepričanja glede denarja?

7. Katera stara prepričanja glede denarja moram nadomestiti z novimi?

8. Ali verjamem, da si zaslužim denar?

9. Katera je tista ena ideja, ki je še nisem izpeljal/a, ki je lahko pot do uspeha?

10. Kje in kako sabotiram svoje finance?

11. Kako lahko postanem bolj usposobljen in izobražen pri denarju in financah?

12. Ali se dovolj sprašujem, ko pride do mojega denarja, financ in investiranja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SKUPNOST IN DAJANJE

1. Kje lahko dam več svojega časa, denarja in podpore?

2. Kakšne manjše izboljšave lahko naredim v mojem življenjskem stilu, ki bodo imele pozitiven vpliv na svet?

3. Do česa sem bolj strasten/strastna in kaj je tisto, kar želim bolj odprto podpreti?

4. Kako lahko pokažem svojo skrb ali sočutje do drugih?

Odpuščanje vas osvobodi

Vaša pot naprej se prične z odpuščanjem. Ali je tam nekdo ali nekaj, čemur moraš odpustiti, da lahko nadaljuješ s svojim življenjem dalje? Lahko je oseba, dogodek, neuspešen posel, izgubljene sanje, zlomljeno razmerje. Kaj pa samo odpuščanje?

Vse v kar ste vlagali svojo energijo uporablja vašo neprecenljivo življenjsko energijo. Sedaj je prišel čas, da odpustite in pričnete spuščati. Zelo dober način za to je, da pričnete pisati sebi ali nekomu drugemu pismo, ki ga nikoli niste »objavili«. Drugim ni potrebno vedeti, da jim odpuščate, da bi to bilo učinkovito. Odpuščanje se zgodi znotraj vas. Najbolj pomembno je, da prenehate zadrževati to bolečino v sebi, v svojem umu, v svojem telesu. Uporabite to vajo, da osvobodite to energijo in si povrnete moči.

Ko pišete, napišite kar koli vam leži na srcu, v vaši duši, v vašem umu, mislih. Tukaj ni pravega načina pisanja. Pomembno je, da napišete tisto kar mislite. Ne zadržujte se. Dajte vse od sebe. Preden pa začnete pa si trikrat ponovite naslednje in prav tako pred pričetkom pisanja to na tudi napišite:

»ODPUŠČAM VSEM ŽIVIM IN MRTVIM, KI SO ME KADARKOLI NA KAKRŠEN KOLI NAČIN POŠKODOVALI IN JIH OSVOBAJAM!«

Ko to izgovarjate (in napišete) to čutite z vsem svojim srcem. Zavedajte se, da edini ki tukaj trpi je oseba, ki še ni odpustila. Oseba ali dogodek, ki vas je na kakršen koli način poškodovala, živi svoje življenje dalje vi pa ste tisti, ki zaradi tega trpite. Ne dovolite si biti ujetnik teh čustev, ki vas držijo nazaj na poti do vašega osebnega ali pa poslovnega uspeha.

Pričnite s to vajo danes. V roke vzemite pisalo in pričnite pisati vse kar vam pride na misel, vse kar vam pride iz srca. Dajte iz sebe na papir. Osvobodite to zatrto energijo in ji dovolite oditi. Začnite z eno osebo, če pa se zraven vmešajo še druge osebe ali dogodki, pa vsekakor tudi to dajte na papir. Saj veste, papir prenese vse.

Ko končate s pisanjem, pa ta list za vedno zažgite nekje na varnem in si ponovno recite:

»TI JE ODPUŠČENO IN TE OSVOBAJAM. POŠILJAM TI LJUBEZEN IN TE OSVOBAJAM. OD TUKAJ GREM NAPREJ BOLJŠI/A.«

Ali pa uporabite kakšne druge besede, ki so vam blizu in bi morda bolje služile namenu. Kakorkoli, uporabite svojo kreativnost pri zadnjih besedah (lahko se posvetujete tudi z menoj). Morda boste konec koncev razumeli, zakaj je oseba bila takšna in zakaj je tako delovala, kajti tudi drugi delujejo na podlagi prepričanj, ki so jih prevzeli tekom življenja.

Čas je, da se osvobodite preteklosti in nadaljujete svojo pot tako, kot si jo želite!

Slavite svoje življenje

Včasih se moramo spomniti, kako super smo že. Leta tečejo in izgubimo sled za našimi dosežki in kako smo zrastli in kaj smo postali. Vse preveč se osredotočamo na »neuspehe« in negativne izkušnje, ki zasenčijo našo veličino. Sedaj je čas, da ste odkriti s samim sabo in vidite življenje z novim dojemanjem. Pričnite s svojim otroštvom in naredite celo inventuro, krepitev dosedanjih življenjskih dosežkov, ne glede na to kako mali se zdijo ta trenutek. Nadaljujte s pisanjem vse dokler ne naštejete vseh do današnjega dne. Vrnite se na napisano, ko se boste želeli počutiti dobro s samim sabo in hvaležni za vse, kar vam je življenje ponudilo. Vsakih 90 dni se vrnite k temu in dodajte napisanemu svoje najnovejše in najboljše dosežke.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaj je resnično pomembno za vas?

Vaše vrednote so vaš kompas – usmerijo vas proti tistemu, kar vam je resnično pomembno in so vaša osnovna motivacija za vse vaše odločitve v življenju. Prepoznavanje svojih vrednot je pomemben korak k temu, da postanemo usklajeni. Ko so vaša dejanja usklajena z vašimi vrednotami, boste zlahka dosegli svoje cilje, jih poravnali z svojim namenom in dosegli svoj potencial. Ko so vsi ti poravnani ste s tokom in ko ste s tokom se zgodi čudež. Dobro vprašanje, katerega se morate vprašati redno je: »Kaj mi je resnično pomembno?« Pričnite s tem, da identificirate svoja prvotna prepričanja iz spodnjih navedenih besed in jih nato obkrožite 5, ki se najbolje skladajo z vami. Če nobena od teh ni za vas, napišite svojo.

Avantura	*Izpolnitev*	*Prijaznost*	*Zanašanje nase*
Uravnovešenost	*Odpuščanje*	*Znanje*	*Služenje*
Samozavest	*Zabava*	*Ljubezen*	*Duhovnost*
Kontrola	*Bog*	*Življenjski stil*	*Čvrstost*
Kreativnost	*Rast*	*Zakon*	*Uspeh*
Disciplina	*Veselje*	*Mir v umu*	*Resnica*
Izobrazba	*Zdravje*	*Moč*	*Harmonija*
Vera	*Upanje*	*Napredek*	*Bogastvo*
Družina	*Poštenost*	*Razlog*	*Modrost*
Finančna varnost	*Humor*	*Spoštovanje*	
Prijatelji	*Neodvisnost*	*Varnost*	
Svoboda	*Integriteta*	*Samo-izražanje*	

Kaj mi resnično največ pomeni je: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sanjati je božansko

Tukaj imate možnost spustiti svoje strahove, svoji domišljiji pa pustite, da podivja in da si dovolite sanjati na veliko. Namen vaših sanje je, da vas navdušijo! Ko imate velike sanje, tiste za katere vas navdušujejo, vam nudijo gorivo in motivacijo, da nadaljujete svojo dnevno meditacijsko prakso medtem ko sledite svojim sanjam. Torej, vprašajte se:

Kaj je res mogoče?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Do česa sem resnično strasten?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaj sem si v svojem življenju vedno želel?.....

.....

Kaj je globoko v mojem srcu, ki čaka, da se izrazi?

Kaj so bile moje otroške sanje in katere so še vedno z mano?

Kaj želim biti, delati ali imeti?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Če denar ali čas nebi bila ovira in bi vedel/a da lahko uspem, kaj bi naredil/a?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaj si želite?

Cilji so preprosto sanje s časovnim rokom. Ko si ustvarjate cilje, bodite kar se da natančni in si ustvarite časovni rok za vsak cilj. Uporabite ta vprašanja, da si razjasnite, kaj resnično želite imeti ali za kaj si prizadevate, da bi bili.

Kaj si želim?

Zakaj si to želim?

Kako bom to uresničil/a?

Kakšne ukrepe moram sprejeti?

Kdaj bom to imel/a?

Kdo moram biti, da uresničim svoje cilje?

Katere strahove in omejena prepričanja moram spustiti, da dosežem cilj?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Izjava o namenu

Vaša izjava o namenu je jasna in jedrnata izjava, ki povzema vaš življenjski namen in razlog za to zakaj delate, kar delate. Mora vas navdihniti in motivirati, da vsak dan dosežete svoj potencial in postanete gonilna sila vseh vaših odločitev, namenov in dejanj.

Sledi nekaj vprašanj, ki vam pomagajo odkriti svoj namen:

Kdo sem in zakaj sem tukaj?

Kakšno zapuščino želim pustiti?

Kakšne darove in talente želim deliti s svetom?

Kaj sem se naučil/a v življenju, kar lahko podam naprej?

Kaj je moje sporočilo?

Kaj me naredi živega?

Kaj želi življenje od mene?

Kaj je tisto, kar želi biti izraženo skozi mene?

Primer izjave o namenu je na primer: »Da se prebudim svojemu potencialu in pomagam drugim, da prebudijo svojemu« ali »živeti zavedno in pogumno, odmevati ljubezen in sočutje, pomagati vsem, ki pomoč rabijo in oditi iz tega sveta v miru," ali pa "živet mirno in zadovoljivo. V družini iščem ljubezen in spokojnost in se veselim sodelovanja z ljudmi, ki oddajajo veselje in preprostost. Uspevam na poslovnem (duhovnem, osebnostnem,...) področju."

Vzemite si nekaj časa, da ustvarite svoje namen spodaj:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pregled nazaj

Čas je, da slavite svoje dosežke, zaznate kje je potrebno še delati oziroma kam morate usmeriti svojo pozornost in, da se tako resetirate in nadaljujete. Odgovore na vprašanje uporabite, da planirate svojo pot naprej, da ostanete navdihnjeni in motivirani na poti do svojih ciljev.

Kaj sem dosegel/dosegla zadnje 3 mesece? Glede česa sem najbolj vesel/a?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ali me še moja vizija navdihuje ali moram ustvariti novo? Kako sem lahko bolj poravnan s svojim zavestnim življenjem?

Kakšnim novim razvijajočim potencialom v sebi sem bil priča zadnje 3 mesece?

Kakšno novo miselnost želim razviti? Kaj ni več dopustno za mene?

Ali sprejemam spremembe ali se jim upiram? Kako se lahko odprem do te svoje notranje rasti?

Ali si izkazujem dovolj ljubezni, spoštovanja, nege? Kako se lahko imam bolj rad/a? Čemu moram reči DA in čemu NE?

Kakšnim ciljem namenjam svojo pozornost naslednje 3 mesece?

Kaj bi rad/a zavestno naredila v naslednjih 3 mesecih?