



ANYAIDŐ



JELENLÉT, VÁLASZTÁS, ÖNMEGVALÓSÍTÁS

 gioiamethod.com

GIOIA

ÖRÖM PROGRAM 

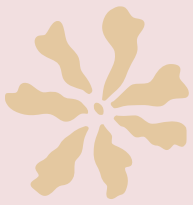
FARKAS-TÖRÖK JUDIT

ALAPÍTÓ, KINEZIOLÓGIAI OLDÁS, ENERGETIKAI KEZELÉS

 hello@gioiamethod.com

   @GIOIAMETHOD





Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

1. nap – A belső csend megérkezése

Kérdés: Mi az, amit ma elengedhetek?



GIOIA pillanat: Mikor volt ma egy pillanat, amikor igazán örültem?



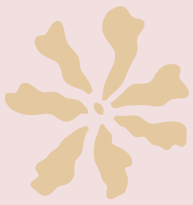
Mondatkezdő: Ma megengedem magamnak, hogy elengedjem...



Access kérdés: „Mi egyéb lehetséges még, amit eddig nem vettem észre?”

Felismeréseim, jegyzeteim

Érdekes
nézőpont, hogy
van egy ilyen
nézőpontom..



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

2. nap – Kapcsolat a testemmel

Kérdés: Hogyan tudok ma hálával kapcsolódni a testemhez?



GIOIA pillanat: Mikor éreztem ma örömet a testemben?



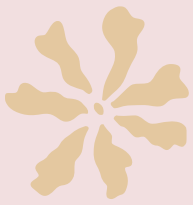
Mondatkezdő: Ma hálával tekintek a testemre, mert...



Access kérdés: „Mi lenne, ha ma a testem lenne a legnagyobb szövetségesem?”

Felismeréseim, jegyzeteim

Minden
kivetitésemet a
testemmel,
hajlandó vagyok
elpusztítani.



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

3. nap – Türelem önmagamhoz

Kérdés: Hol tudok ma több türelmet adni magamnak?



GIOIA pillanat: Mikor vettem észre ma, hogy türelmesebb voltam?

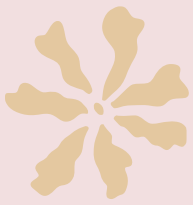


Mondatkezdő: Ma türelmes leszek magammal, különösen amikor...



Access kérdés: „Milyen nézőpontokkal tartom fent a türelmetlenséget a kapcsolataimban, amik valójában nem is igazak számomra?”

Mi lehetek ma én és a testem, ami tiszta örömet, nevetést és könnyedséget sugároz mindenhol, ahol csak vagyok?



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

4. nap – Az erő bennem van

Kérdés: Milyen helyzetekben érzem most az erőmet?



GIOIA pillanat: Mi emlékeztetett ma arra, hogy képes vagyok?



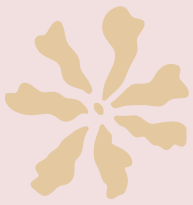
Mondatkezdő: Ma emlékeztetem magam arra, hogy képes vagyok...



Access kérdés: „Mi az az erő bennem, amit eddig nem ismertem el?”

Felismeréseim, jegyzeteim





Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

5. nap – Szabad nemet mondani

Kérdés: Mi az, amire ma nemet mondhatok magamért?



GIOIA pillanat: Mikor álltam ki magamért? Mikor éreztem, hogy elismernek?



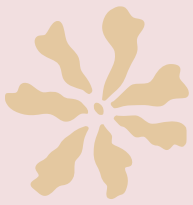
Mondatkezdő: Ma bátran kimondom, hogy...



Access megerősítés: „Mindenhol, ahol eldöntöttem, hogy ha nemet mondom, nem fognak szeretni, vagy csalódást okozok, hajlandó vagyok elpusztítani, nem teremtetté tenni.”

Felismeréseim, jegyzeteim

Hol döntöttem el, hogy nem mondhatok nemet?



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

6. nap – Ami valóban tölt

Kérdés: Mi az, ami valóban feltölt engem?



GIOIA pillanat: Mikor éreztem ma, hogy töltődöm?



Mondatkezdő: Ma választom azt, ami valóban örömet ad, például...



Access megerősítés: „Mindenhol, ahol elhittem, hogy nekem ez nem jár – hajlandó vagyok elpusztítani, nem teremtetté tenni.”

Felismeréseim, jegyzeteim

Mit szeretnék,
hogyan
szeressenek?



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

7. nap – Újra kapcsolódva önmagamhoz

Kérdés: Hogyan tudok ma még mélyebben kapcsolódni önmagamhoz?



GIOIA pillanat: Milyen egyszerű örömet éltem ma meg?



Mondatkezdő: Ma megengedem magamnak, hogy közel legyek önmagamhoz azzal, hogy...



Access kérdés: „Mi lenne, ha most önmagamhoz kapcsolódni lenne a legnagyobb ajándék?”

Felismeréseim, jegyzeteim





Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

8. nap – Megengedés önmagammal

Kérdés: Mit engedhetek meg ma magamnak, amit eddig nem mertem?



GIOIA pillanat: Mikor éreztem ma valódi megkönnyebbülést?

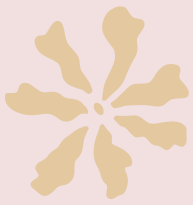


Mondatkezdő: Ma elfogadom, hogy az is rendben van, ha...



Access kérdés: „Ma hajlandó vagyok megengedésben lenni azzal, ahol épp vagyok.”

Felismeréseim, jegyzeteim



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

9. nap – Kíváncsiság önmagam felé

Kérdés: Mi lenne, ha ma kíváncsian figyelném magam? Mikor figyeltem magam utoljára kíváncsian?



GIOIA pillanat: Mit fedeztem fel magamban ma újként?



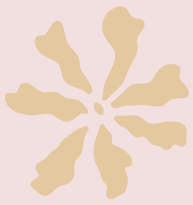
Mondatkezdő: Ma kíváncsian figyelem, hogy milyen új lehetőségek nyílnak meg, amikor meglátom magamban az újat, a szépet! Mi egyéb lehetséges még?



Access kérdés: Mi lenne, ha nem lenne jó vagy rossz, csak választás?”

Felismeréseim, jegyzeteim





Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

10. nap – A könnyedség választása

Kérdés: Hol tudom ma a könnyedséget választani?



GIOIA pillanat: Mikor éreztem ma és az elmúlt időben könnyűnek valamit?

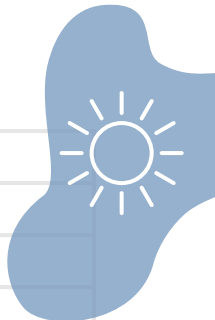


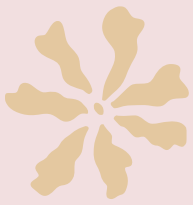
Mondatkezdő: Ma megkérdezem magamtól: Mi lenne itt a könnyebb választás?



Access kérdés: „Mi teremtene itt több könnyedséget, örömet és ragyogást?”

Felismeréseim, jegyzeteim





Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

11. nap – Az öröm apró jelei

Kérdés: Mi volt ma az apró öröm, amit észrevettem?



GIOIA pillanat: Melyik pillanat mosolygott rám ma?



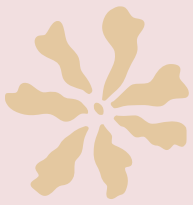
Mondatkezdő: Ma észreveszem az öröm apró jeleit, mint például...



Access kérdés: „Mi az a kis öröm, amit ha elismernék, elárasztaná a napomat?”

Felismeréseim, jegyzeteim

Mindenhol ahol
nem engedem
meg, elzárom az
örömet hajlandó
vagyok nem
teremtetni!



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

12. nap – A hálán keresztül

Kérdés: Ki vagy mi iránt érzek ma hálát?



GIOIA pillanat: Mikor éreztem hálát a szívemben ma vagy az elmúlt időben?



Mondatkezdő: Büszke vagyok magamra, hálás magamnak, mert...



Access megerősítés: „A hála nyitja a szívem a bőség felé.” Hogyan lehetnék még ennél is büszkébb magamra?

Felismeréseim, jegyzeteim

Mindenhol, ahol elhittem, hogy nem lehetek rá büszke, hajlandó vagyok nem teremtetté tenni!



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

13. nap – Önmagam elfogadása

Kérdés: Miben tudom ma jobban elfogadni magam?



GIOIA pillanat: Melyik helyzetben éreztem ma, hogy elég vagyok úgy, ahogy vagyok?



Mondatkezdő: Szeretem magamban...



Access megerősítés: „Mi van, ha most vagyok elég – mindenféle bizonyítás nélkül?”

Felismeréseim, jegyzeteim

Mi lenne, ha
nem lenne
múltam?



Anyaidő napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

14. nap – Új kezdet önmagammal

Kérdés: Mi az, amit most szeretnék elindítani magamban?



GIOIA pillanat: Melyik helyzetben éreztem ma, hogy elég vagyok úgy, ahogy vagyok?



Mondatkezdő: Amikor a félelmeim mögé rejtőzök, nem teremtem meg...



Access kérdés: „Ha most bármit választhatnék, mit választanék magamnak?”

Felismeréseim, jegyzeteim

Mindenhol ahol
eldöntöttem, hogy
nem tudom, hajlandó
vagyok elpusztítani
nem teremtetté tenni.



ANYAIDŐ

JELENLÉT, VÁLASZTÁS, ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Hasznos tanácsok:

- A kérdéseket az életed bármely szakaszában előveheted, újraírhatod, mert a választásaid mindig új helyzeteket teremtenek.
- **Sosem fix semmi, mindig van lehetőség MÁST választani!!!**
- Nem kell, hogy minden kérdésre azonnal tudd a választ! Néha csak mondd el, hagyd, hogy megkapd a választ.
- Amelyik kérdés jobban megérint, nyiss neki külön lapot, írd le a gondolataidat.
- Bizonyos kérdéseket, amikkel kapcsolatban wow érzésed van, írd ki egy post-itre, ragaszd ki több helyre, ahol találkozol vele.
- Ha úgy érzed egy-egy kérdés után, hogy elárasztanak az érzelmek, engedd meg magadnak. Utána engedd meg, hogy elmenjen az érzés és otthagyja számodra a pozitív gondolatokat.
- És végül, próbáld meg minden nap kipróbálni új választásokat, merd megtenni.

Én szívből Veled vagyok, és kívánom, hogy ezek a kérdések, amelyek az én életemhez rengeteget adtak hozzá, neked is annyi segítséget nyújtsanak, mint nekem. Lásd meg a saját örömed, a saját vágyaid, ismerd el magadnak, hogy mindez teljesen helyénvaló!

ATTÓL, HOGY TÖRÖDÖK MAGAMMAL, NEM VAGYOK ÖNZŐ!

 gioiamethod.com

GIOIA

ÖRÖM PROGRAM



FARKAS-TÖRÖK JUDIT

 hello@gioiamethod.com

   @GIOIAMETHOD

