



GIOIA NAPLÓ - ALVÁS KIHÍVÁS



JELENLÉT, VÁLASZTÁS, ÖNMEGVALÓSÍTÁS

 gioiamethod.com

GIOIA

ÖRÖM PROGRAM 

FARKAS-TÖRÖK JUDIT
HOLISZTIKUS MENTOR

 hello@gioiamethod.com

   @GIOIAMETHOD





GIOIA - ÖRÖM PROGRAM

ÜDVÖZÖLLEK A #10KORÁGYBAN KIHÍVÁS NAPLÓBAN!

Ez a napló a két hetes alvás-kihívásod támogatója lesz.

Nemcsak abban segít, hogy könnyebb legyen tartani az esti lefekvést, hanem abban is, hogy **tudatosítsd a változásokat, amelyeket a tested, a lelked és az elméd tapasztalnak.**

A GIOIA – Öröm program egyik alapja, hogy minden választásunkkal új jövőt termthetünk.

Amikor időben lefekszel, nem csupán pihensz: új lehetőséget teremtasz magadnak a nyugodtabb napokra, a fókuszáltabb jelenlétre és a belső öröme.

Ez a napló egy vezetett folyamaton visz végig:

- minden nap találsz benne egy motivációs üzenetet,
- egy reflektív kérdést, amely segít észrevenni az apró változásokat.
- és egy Access inspiráló kérdést.

A kérdés, amit végig érdemes szem előtt tartanod:

Mi más lehetséges számomra, ha valóban megengedem magamnak a pihenést?

Ez a napló csak rólad szól. Nem kell megfelelned senkinek, nem kell tökéletesen végigcsinálnod. Minden este egy új választás lehetőségét hozza el.



GIOIA
ÖRÖM PROGRAM 

FARKAS-TÖRÖK JUDIT
HOLISZTIKUS MENTOR

 hello@gioiamethod.com

   @GIOIAMETHOD





Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

-1. nap – Felkészülés

💡 Motiváció:

A következő két hétben kipróbálsz, mi történik, ha ajándékot adsz a testednek: a pihenést. Ez a kihívás nem csak az alvásról szól, hanem arról, hogy új lehetőségeket teremts az életedben. Minden nap szánj pár percet arra, hogy elgondolkodj az aznapi kérdéseken, naplózsd, nézd vissza. Bízatlak, hogy legyél őszinte magadhoz, mert segíti megteremteni a jövőbeni választásaidat.



Mit várok ettől a kihívástól? Mit remélek ettől a 14 naptól?

Mi most a legnagyobb nehézségem az alvással kapcsolatban?

Mi az a 3 dolog, amin leginkább szeretnék javítani (pl. energia, türelem, fókusz)?



Access kérdés: Milyen változásokra vagyok nyitott, ha választom a 22.00 órai lefekvést?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

1. nap – Kezdet

Motiváció:

Az első lépés mindig a választás. Ma nem csak aludni mérs időben, hanem új jövőt és szokást választasz magadnak.



Milyen nézőpontjaim vannak a pihenésről?

Hogyan érzem magam most lefekvés előtt?

Mikor éreztem utoljára, hogy jól aludtam és kipihenten ébredtem?



Access kérdés: Milyen új lehetőségeket teremthetek azzal, ha megengedem magamnak a pihenést?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

2. nap – A kihívás valósága

💡 Motiváció:

Néha a legegyszerűbb dolog a legnagyobb kihívás. A mai estéd egy bizonyíték arra, hogy képes vagy változtatni.



Mi volt ma a legnagyobb kísértés, hogy ne feküdjek le időben?

Mit változtattam meg, vagy kellene megváltoztatnom, hogy minden nap jusson időm a pihenésre?



Access kérdés: Milyen könnyedség kellene ahhoz, hogy nyugodtan, időben lefeküdjek?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

3. nap – Az első apró változások

Motiváció:

Ha figyelsz, már most láthatod az első ajándékokat. Egy könnyebb reggel, tisztább fej, több derű. Figyeld ma, milyen más minőségben vagy jelen a napodban.



Észreveszek változást a kedvemben vagy energiámban?

Miért vagyok hálás magamnak itt és most?



Access kérdés: Mi más lehetséges, ami még könnyedebbé teszi a reggeleimet?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

4. nap – Koncentráció és figyelem

💡 Motiváció:

A pihent agy nem szóródik szét – fókuszált és teremtő.

A kipihent elme magasabb fokú koncentrációra, szervezésre, gondolkodásra képes, mindemellett a tudatosabb gondolkodás segít a saját választásaid szerint és nem hitrendszeredből reagálni. A tudatos választás segíthet a konfliktusok hatékonyabb kezelésében is.



Könnyebb volt ma összpontosítanom?

Hogyan érzem ma magam?



Access kérdés: Mit nem tudok elengedni, ami megengedné, hogy a figyelmemet arra irányítsam, ami igazán számít?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

5. nap – Kitartás

💡 Motiváció:

A kitartás nem erőfeszítésről szól, hanem a választás könnyedségéről.

Te választasz és a jó hír, hogy a választásaidat mindig újra kezdheted. Nem kell kitartanod egy választás mellett, csak azért, mert egyszer azt gondoltad az a jó. Lehet ma már nem igaz számodra és az is lehet, hogy valójában soha nem is volt. Választhatsz mást, választhatsz újra!



Mi ad ma erőt, hogy folytassam a kihívást?

Melyik a legemlékezetesebb választásod, amiről tudod, hogy ma már nem igaz?



Access kérdés: Mi lenne, ha amellet tartanék ki, ami számomra igaz?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

6. nap – Reggeli energia

💡 Motiváció:

A reggel a tested háláját mutatja.
Amikor pihensz, minden sejtöd fellelegzik.



Van különbség a szokásos ébredésemhez képest?

Mire vagyok büszke az életemben?



Access kérdés: Milyen energia, tér és tudatosság lehetek, hogy reggeleim könnyedek és energikusak legyenek?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

7. nap – Az 1. hét eredménye

Motiváció:

Egy hét telt el. Ma ünnepeled meg, hogy választottad magad és a testedet.
Ismerd el magadnak, hogy mikben értél el változást!



Mi a kipihentségemre utaló legfontosabb 10 dolog?

Miben kaptam új lendületet egy hét után?



Access kérdés: Milyen új lehetőségeket nyitottam meg ezzel az első héttel?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

8. nap – Újrakezdés lehetősége

Motiváció:

Nem a tökéletesség számít, hanem a tudatos választás.
Ma újra választhatsz.



Mi az, amin változtatnék ezen a héten?

Mi az, amit továbbviszek magammal a jövőbe?



Access kérdés: Mi kellene ahhoz, hogy az új választásaimat könnyedén magammal vigyem?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

9. nap – Türelem és jelenlét

💡 Motiváció:

A nyugodtabb alvás nyugodtabb jelenlétet hoz.
Másképp hallasz, másképp reagálsz.



Hogyan reagáltam ma másokra?

Tapsztalom-e a nyugodtságot? Ha nem, mi kellene, hogy érezzem?



Access kérdés: Hogyan lehetek ma még több jelenlét önmagam és mások számára?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

10. nap – Nem tökéletesség, hanem választás

💡 Motiváció:

Nem baj, ha néha kiestél, vagy nem tartottad! Sose bántsd magad. Ha magadat bántod, mások is felhatalmazva érzik magukat, hogy e szerint viselkedjenek veled! Ha rosszul választottál ismerd el és nézz rá, hogy mi lehet abban a pozitív, amit még most nem látsz.



Mi motivál arra, hogy folytassam?

Ha nem lenne múltam, mit választanék? Ki lennék?



Access kérdés: Mi lenne, ha ma minden választásom a könnyedségből születne?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

11. nap – Belső csend

Motiváció:

Amikor belül csend van, a világ is békésebbnek tűnik.

A belső csend nem azt jelenti, hogy nincsenek gondolataid, hanem, hogy tudsz azokra figyelni, amelyek felemelnek, erőt adnak és megteremtik a saját valóságodat.

Amikor nem akarásból cselekszel, hanem érzed az energiát a létezésedben.



Milyen hétköznapi dolgokban érzem a belső csendemet, amit eddig nem is láttam?

Hogyan reagáltam ma egy konfliktushelyzetre?



Access kérdés: Hogyan teremthetem meg ma a belső örömeimet?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

12. nap – Test és lélek jelei

💡 Motiváció:

A tested mindig beszél hozzád.

A kérdés, hogy meghallod-e, vagy hallgatsz-e rá! Ha megengeded magadnak, hogy a tested is szavazzon, akkor egészségben vagy képes létezni.



Milyen jeleket tapasztalok a testemben?

Milyen változásokat vettem észre a testemben, mióta többet pihenek?



Access kérdés: Mit mond ma a testem nekem, és hogyan hallhatom meg könnyedén?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

12. nap – Test és lélek jelei

💡 Motiváció:

A tested mindig beszél hozzád.

A kérdés, hogy meghallod-e, vagy hallgatsz-e rá! Ha megengeded magadnak, hogy a tested is szavazzon, akkor egészségben vagy képes létezni.



Milyen jeleket tapasztalok a testemben?

Milyen változásokat vettem észre a testemben, mióta többet pihenek?



Access kérdés: Mit mond ma a testem nekem, és hogyan hallhatom meg könnyedén?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

13. nap – A szokás beépülése

💡 Motiváció:

Amit eddig választottál, az már a részed. Egyre természetesebb lesz.

Alapvetően minden új szokás beépüléséhez 21 nap szükséges, ezért folytasd majd tovább. Már csak azért is, hogy minél tovább biztosítsd magadnak a pihenést. Ha újra visszaáznál bármikor előveheted ezt az anyagot, csinálhatsz magadnak kihívást!



Mit tanultam magamról ebben a két hétben?



Access kérdés: Mi más lehetséges számomra, ha ezt a szokást megtartom hosszú távon?

Felismeréseim, jegyzeteim



Alvás napló

Szabadulj meg a stressztől -
Válaszd a könnyedséget és energiát!

14. nap – Ünneplés!

 **Motiváció:**

Végigcsináltad! Gratulálok!

Ünnepeld a tested, az éberséged és az új lehetőségeket, amiket teremtettél.



Mit teremtettem ebben a két hétben?

Mi az, amit magammal viszek ebből a két hétből?



Access kérdés: Mi az, amit szeretnék megtartani a jövőben ebből a rutinból?

Felismeréseim, jegyzeteim



GIOIA - ÖRÖM PROGRAM

GRATULÁLOK, VÉGIGCSINÁLTAD A #10KORÁGYBAN KIHÍVÁST!

Lehet, hogy mostanra sok apró változást vettél észre: nyugodtabban alszol, frissebben kelsz, tisztább a gondolkodásod, vagy egyszerűen csak több időd jut önmagadra.

Ez a 14 nap nem a tökéletességről szólt, hanem arról, hogy felfedezd: milyen életet teremthetsz, ha megengeded magadnak a pihenést és a belső békét.

🌟 Az Access eszközei közül mindig emlékezz erre a kérdésre:

Milyen más lehetőségek nyílnak most meg előttem, hogy megtapasztaltam a rendszeres, tudatos alvás erejét?

💡 Záró reflexiós kérdések a naplóhoz:

- Mi volt a legnagyobb felismerésem az elmúlt két hétben?
- Mit tapasztaltam a testemben, a gondolataimban, a kapcsolataimban?
- Hogyan hatott rám a lefekvés időzítése?
- Mi az, amit szeretnék továbbvinni a hétköznapijaimba ebből a szokásból?

👉 És ami a legfontosabb: ne állj meg itt!

A #10korÁgyban kihívás csak a kezdete annak az útnak, amelyen a GIOIA - Öröm program segítségével könnyedséget, örömet és új lehetőségeket hívhatsz be az életedbe.

Ha szeretnéd, hogy támogassalak a következő lépéseidben is, kövess a közösségi felületeken, és iratkozz fel a levelezőlistámra, ahol még több inspirációt, gyakorlatot és új kihívást osztok meg veled.

Gratulálok, hogy megajándékoztad magad ezzel a 14 nappal!
Ez a változás most már a tiéd.

GIOIA
ÖRÖM PROGRAM 

FARKAS-TÖRÖK JUDIT
HOLISZTIKUS MENTOR

 hello@gioiamethod.com

   @GIOIAMETHOD





GIOIA - ÖRÖM PROGRAM

JELENLÉT, VÁLASZTÁS, ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Hasznos tanácsok:

- Az Access kérdéseket az életed bármely szakaszában előveheted, naplózhatod, 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, próbálj 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 TÖRŐDÖK MAGAMMAL, NEM VAGYOK ÖNZŐ!



GIOIA
ÖRÖM PROGRAM 

FARKAS-TÖRÖK JUDIT
HOLISZTIKUS MENTOR

 hello@gioiamethod.com

   @GIOIAMETHOD

