

ÉBREDŐ ERŐ
AKADÉMIA

SCHILLING PÉTER

KEZEDBEN A CSODALÁMPA



A VÁGY VONZÁSÁNAK NÉGY HETES PROGRAMJA

SCHILLING PÉTER

KEZEDBEN A CSODALÁMPA

MUNKAFÜZET ÉS MEDITÁCIÓS NAPLÓ

© SCHILLING PÉTER 2008-2020
MINDEN JOG FENNTARTVA

ISBN 978-963-89659-2-9

ÉPÍTSD MEG A SAJÁT CSODALÁMPÁDAT

Ha az életterveddel összhangban élsz, akkor a benned megjelenő vágyak útmutatással szolgálnak neked. Ezeknek a vágyaknak a megvalósítás nem kíván tőled vért és verejtéket, csupán azt, hogy a legjobb tudásodnak megfelelően minden emberileg tőled telhető erőfeszítést megtegyél annak érdekében, hogy a vágyad végül valósággá váljon. Ahhoz, hogy az életedben sorra megvalósuljanak az álmaid egy olyan szokásrendszert kell elsajátítanod, ami lehetővé teszi számodra, hogy az életterveddel összhangban célokat tűzz magad elé és azokat a célokat lépésről lépésre megvalósítsd. Ez a szokásrendszer nem egy különleges képesség, hanem éppen olyan tanulható mint az írás, az olvasás, az úszás vagy a kerékpározást. Azért mert az iskolában nem tanították neked még nem jelenti azt, hogy utólag ne lennél képes bepótolni ennek a tudásnak a hiányát. A céljaid megvalósítását szolgáló szokásrendszer pedig nem más mint a TUDATOS TEREMTÉS gyakorlati képessége, ami mindenki számára elérhető ehhez semmi másra nincs szükséged, mint nyitott tudatra és a világról alkotott eddigi képed átalakítására való hajlandóságra.Egy olyan különleges eszközt és módszertant adatok ehhez a kezedbe, aminek a segítségével akár egyetlen hónap alatt képes leszel elsajátítani a TUDATOS TEREMTÉS gyakorlati lépéseit és azokat a mindennapi életedbe átültetve valóra váltani az álmaidat.

Baráti Üdvözlettel:



Schilling Péter

Mi az a JUTALOM, amit mindenképpen megadsz magadnak, miután SIKERESEN és KITARTÓAN végigcsináltad ezt a négy hetes programot?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ki az a referencia személy, aki minden héten számon kéri a haladásod és akinek kötelességed beszámolni az eredményeidről?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ 1.HÉT:
ISMERD MEG AZ ÉLETTERVED!

FORDULÓPONTOK

A SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATOK TERÜLETÉN

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATATID területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATATID területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATATID területén?	Időpont

FORDULÓPONTOK
A MUNKA ÉS HIVATÁS TERÜLETÉN

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a MUNKA ÉS HIVATÁS területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a MUNKA ÉS HIVATÁS területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a MUNKA ÉS HIVATÁS területén?	Időpont

FORDULÓPONTOK

AZ EGZISZTENCIA ÉS ANYAGI KÖRÜLMÉNYEK TERÜLETÉN

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben az EGZISZTENCIÁD ÉS AZ ANYAGI KÖRÜLMÉNYEID területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben az EGZISZTENCIÁD ÉS AZ ANYAGI KÖRÜLMÉNYEID területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben az EGZISZTENCIÁD ÉS AZ ANYAGI KÖRÜLMÉNYEID területén?	Időpont

FORDULÓPONTOK
A FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS TERÜLETÉN

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS területén?	Időpont

Milyen fontosabb fordulópontok, nehézségek vagy lehetőségek voltak az eddig életedben a FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS területén?	Időpont

RAJZOLD MEG AZ ÉLETED FEJLŐDÉSI SPIRÁLJÁT AZ ÉLETED FORDULÓPONTJAI ALAPJÁN



MEDITÁCIÓS NAPLÓ

A "LÁTOMÁS AZ ÉLETEDRŐL" CÍMŰ MEDITÁCIÓHOZ

Meditációs napló: 1. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 1. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "A látomás az életedről" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A 2.HÉT:
ISMERD MEG A VÁGYAIDAT

A VÁGYAID
A SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATOK TERÜLETÉN

Milyen vágyaid vannak a SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATATID területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak a SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATATID területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak a SZERETŐ EMBERI KAPCSOLATATID területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

A VÁGYAID
A MUNKA ÉS HIVATÁS TERÜLETÉN

Milyen vágyaid vannak a MUNKA ÉS HIVATÁS területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak a MUNKA ÉS HIVATÁS területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak a MUNKA ÉS HIVATÁS területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

A VÁGYAID
AZ EGZISZTENCIA ÉS ANYAGI KÖRÜLMÉNYEK TERÜLETÉN

Milyen vágyaid vannak az EGZISZTENCIA ÉS ANYAGI KÖRÜLMÉNYEK területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak az EGZISZTENCIA ÉS ANYAGI KÖRÜLMÉNYEK területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak az EGZISZTENCIA ÉS ANYAGI KÖRÜLMÉNYEK területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

A VÁGYAID
A FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS TERÜLETÉN

Milyen vágyaid vannak a FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak a FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

Milyen vágyaid vannak a FEJLŐDÉS ÉS TANULÁS területén és milyen félelmek kötődnek ezekhez a vágyaidhoz?

MEDITÁCIÓS NAPLÓ

"A VÁGY PILLANATA" CÍMŰ MEDITÁCIÓHOZ

Meditációs napló: 2. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 2. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "A vágy pillanata" meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A 3.HÉT:
TŰZZ KI KONKRÉT CÉLOKAT!

A CÉLKITŰZÉS KILENC TÖRVÉNYE

1. Egy cél mindig konkrét

2. Egy cél eredménye mindig mérhető

3. Egy cél elérése mindig határidőhoz kötött

4. Egy cél mindig összhangban van a többi céloddal

5. Egy cél a meghatározott keretek között megvalósítható

6. Egy cél mindig a fejlődésedet szolgálja

7. Egy cél mindig fordulópontot teremt az életedben

8. Egy cél mindig fontossági sorrenddel rendelkezik

9. Egy cél mindig egyensúlyban tartja az életed

Írd le a szerető emberi kapcsolataidhoz kötődő legfontosabb vágyadat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fogalmazz meg a szerető emberi kapcsolataidhoz kötődő vágyadból egy konkrét célkitűzést

Hálával és örömmel gondolok arra, hogy...

_____ év _____ hónap _____ napján már megvalósult az a vágyam,

hogy_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aláírásommal kötelezettséget vállalok arra, hogy a fenti célt a fent megjelölt dátumig elérem és mindent megteszek annak érdekében, ami emberileg tőlem lehetséges. A fenti célkitűzésemet ellenőriztem és minden szempontból megfelel a célkitűzés kilenc törvényének

Konkrét □, Mérhető □, Határidővel rendelkezik □, Összhangban más céljaimmal □,
Megvalósítható □, A fejlődésem szolgálja □, Fordulópontot hoz létre □,
Van fontossági sorrendje □, Egyensúlyt teremt az életemben □

_____ _____

Dátum Aláírás

Ezt a célkitűzést nyomtasd ki és tedd egy jól látható helyre magad elé, hogy minden nap megakadjon rajta a szemed!

Írd le a munkádhoz vagy hivatásodhoz kötődő legfontosabb vágyadat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fogalmazz meg a munkádhoz vagy hivatásodhoz kötődő vágyadból egy konkrét célkitűzést

Hálával és örömmel gondolok arra, hogy...

_____ év _____ hónap _____ napján már megvalósult az a vágyam,

hogy_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aláírásommal kötelezettséget vállalok arra, hogy a fenti célt a fent megjelölt dátumig elérem és mindent megteszek annak érdekében, ami emberileg tőlem lehetséges. A fenti célkitűzésemet ellenőriztem és minden szempontból megfelel a célkitűzés kilenc törvényének

Konkrét □, Mérhető □, Határidővel rendelkezik □, Összhangban más céljaimmal □,
Megvalósítható □, A fejlődésem szolgálja □, Fordulópontot hoz létre □,
Van fontossági sorrendje □, Egyensúlyt teremt az életemben □

_____ _____

Dátum Aláírás

Ezt a célkitűzést nyomtasd ki és tedd egy jól látható helyre magad elé, hogy minden nap megakadjon rajta a szemed!

Írd le az egzisztenciádhoz és anyagi körülményeidhez kötődő legfontosabb vágyadat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fogalmazz meg az egzisztenciádhoz és az anyagi körülményeidhez kötődő konkrét célkitűzést

Hálával és örömmel gondolok arra, hogy...

_____ év _____ hónap _____ napján már megvalósult az a vágyam,

hogy_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aláírásommal kötelezettséget vállalok arra, hogy a fenti célt a fent megjelölt dátumig elérem és mindent megteszek annak érdekében, ami emberileg tőlem lehetséges. A fenti célkitűzésemet ellenőriztem és minden szempontból megfelel a célkitűzés kilenc törvényének

Konkrét □, Mérhető □, Határidővel rendelkezik □, Összhangban más céljaimmal □,
Megvalósítható □, A fejlődésem szolgálja □, Fordulópontot hoz létre □,
Van fontossági sorrendje □, Egyensúlyt teremt az életemben □

_____ _____

Dátum Aláírás

Ezt a célkitűzést nyomtasd ki és tedd egy jól látható helyre magad elé, hogy minden nap megakadjon rajta a szemed!

Írd le a a fejlődéshez és tanuláshoz kötődő legfontosabb vágyadat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fogalmazz meg a fejlődéshez és tanuláshoz kötődő konkrét célkitűzést

Hálával és örömmel gondolok arra, hogy...

_____ év _____ hónap _____ napján már megvalósult az a vágyam,

hogy_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aláírásommal kötelezettséget vállalok arra, hogy a fenti célt a fent megjelölt dátumig elérem és mindent megteszek annak érdekében, ami emberileg tőlem lehetséges. A fenti célkitűzésemet ellenőriztem és minden szempontból megfelel a célkitűzés kilenc törvényének

Konkrét □, Mérhető □, Határidővel rendelkezik □, Összhangban más céljaimmal □,
Megvalósítható □, A fejlődésem szolgálja □, Fordulópontot hoz létre □,
Van fontossági sorrendje □, Egyensúlyt teremt az életemben □

_____ _____

Dátum Aláírás

Ezt a célkitűzést nyomtasd ki és tedd egy jól látható helyre magad elé, hogy minden nap megakadjon rajta a szemed!

MEDITÁCIÓS NAPLÓ

A "KAPCSOLATBAN AZ ENERGIÁVAL" CÍMŰ MEDITÁCIÓHOZ

Meditációs napló: 3. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 3. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "Kapcsolatban az energiával" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A 4.HÉT:
KÉSZÍTS CSELEKVÉSI AKCIÓTERVET!

CSELEKVÉSI AKCIÓTERV
A SZERETŐ KAPCSOLATOKHOZ

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a szerető emberi kapcsolatodhoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a szerető emberi kapcsolatodhoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a szerető emberi kapcsolatodhoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

CSELEKVÉSI AKCIÓTERV
A MUNKÁHOZ ÉS HIVATÁSHOZ

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a hivatásodhoz vagy munkádhoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a hivatásodhoz vagy munkádhoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a hivatásodhoz vagy munkádhoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

CSELEKVÉSI AKCIÓTERV

AZ EGISZTENCIÁHOZ ÉS ANYAGI KÖRÜLMÉNYEKHEZ

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet az egzisztenciádhoz és anyagi körülményeidhez kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet az egzisztenciádhoz és anyagi körülményeidhez kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet az egzisztenciádhoz és anyagi körülményeidhez kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

CSELEKVÉSI AKCIÓTERV
A FEJLŐDÉSHEZ ÉS TANULÁSHOZ

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a fejlődéshez és tanuláshoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a fejlődéshez és tanuláshoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

Lépés	Készíts cselekvési akciótervet a fejlődéshez és tanuláshoz kötődő célkitűzésed megvalósítására	Határidő

MEDITÁCIÓS NAPLÓ

"AZ IDŐKAPU" CÍMŰ MEDITÁCIÓHOZ

Meditációs napló: 4. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 1. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 2. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 3. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 4. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 5. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 6. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meditációs napló: 4. hét / 7. nap

Írd le minél részletesebben "Az időkapu" című meditáció során tapasztalt élményeidet (képek, érzések, intuíciók).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....