****

**Kezdőcsomag**

**Csupán 30 nap kell ahhoz, hogy azzá az emberré válj, aki képes megteremteni azt**

**az életet, amelyet megérdemelsz**

**Üdvözlőlevél
Hal Elrodtól**

**Üdvözlök** mindenkit *a varázslatos reggel harmincnapos sorsfordító kihívásá*n! Először is hadd gratuláljak ahhoz, hogy elég bátrak voltak megtenni ezt a fontos lépést a vágyott és maximálisan megérdemelt „tízes szintű” élet eléréséhez. A személyes és szakmai sikereink következő szintje felé vezető út első lépése a legnehezebb, ám egyben a legfontosabb is. Épp ezért minden tiszteletem az Olvasóké, akik most itt vannak velem.

A következő 30 nap során megalapozzuk azt a sikert, amelyet életünk minden területén el szeretnénk érni, és ami megváltoztatja majd sorsunkat. Azáltal, hogy mindennap ébredés után megtapasztaljuk a *varázslatos reggel*t, napjainkat kiemelkedően magas szintű ***önfegyelemmel*** (ez elengedhetetlen ahhoz, hogy elhatározásainkhoz tűzön-vízen át tartani tudjuk magunkat), ***éleslátással*** (ez az erő abból ered, hogy a számunkra igazán fontos dolgokra összpontosítunk) és ***személyes fejlődéssel*** (ami talán a legfontosabb tényező sikerességünk, boldogságunk és életminőségünk tekintetében) kezdhetjük. Más szóval, a következő 30 nap során igen hamar elkezdünk olyan emberré válni, aki képes megteremteni azt az életet, amelyre lelke mélyén vágyott.

A *varázslatos reggel*t a könyvben olvasható ötlethalmazból, melyet lelkesen (bár talán némi aggodalommal) ki szeretnénk próbálni, egy élethosszig tartó bevett szokássá alakítjuk át – ez teszi majd lehetővé számunkra, hogy önmagunkat és életünket mindig egy szinttel magasabbra tornásszuk... majd még eggyel magasabbra… és így tovább. Meg fogjuk tapasztalni a bennünk rejlő *határtalan* potenciált, és az életünkben olyan eredményeket tapasztalunk majd, amelyekről korábban álmodni sem mertünk volna.

Amellett, hogy sikeres ***szokásokat*** alakítunk ki magunkban, olyan ***tudatállapotot*** érünk el, amelyre életünk továbbfejlesztése szempontjából szükségünk van – belső és külső világunk megváltoztatása érdekében egyaránt. A ***Sorsfordítók*** napi szintű alkalmazásával megtapasztaljuk acsönd, az önmegerősítés, a vizualizáció, a testmozgás, az olvasás és a naplóvezetés által szerzett fizikai, érzelmi és szellemi előnyöket. Azonnal csökken a ránk nehezedő stressz, összeszedettebbek és boldogabbak leszünk, továbbá lelkesebben gondolunk saját életünkre. Energiánk és motivációnk megnövekszik, élesebben látjuk a dolgokat, így el tudunk indulni a céljaink és álmaink (főleg a már régóta halogatottak) megvalósításának útján.

Jusson eszünkbe, hogy életminőségünk javítható, és javulni is fog, de kizárólag *azután*, hogy mindennap energiát áldozunk arra, hogy azzá az emberré fejlesszük tovább magunkat, akire életünk továbbfejlesztése szempontjából szükségünk van. Épp erre lesz jó a következő 30 nap – egy új kezdetre, az új énünk megteremtésére.

**Félelemnek nincs helye: Meg tudjuk csinálni!**

Ha most aggódunk, vagy fenntartásaink vannak azzal kapcsolatban, hogy képesek leszünk-e végigcsinálni a 30 napot, semmi gond – ezek az érzések teljesen természetesek. Ez különösen igaz akkor, ha eddig hatalmas kihívásként éltünk meg minden egyes reggeli felkelést. Ne feledjük, hogy mindannyian visszapillantó-tükör szindrómában szenvedünk! Épp ezért fenntartásaink és aggodalmaink nemcsak hogy teljesen normálisak, de azt is megmutatják, hogy tényleg *készen állunk* elkötelezni magunkat (különben nem lennénk most idegesek!).

Én személy szerint nagyon izgulok, ugyanis tudom, hogy csupán 30 nap alatt kikké válhatunk, és milyen fejlődést élhetünk át. A következő 30 nap arról szól, hogy nyitottá válunk mindarra, ami *tényleg* megvalósítható – kimerészkedünk komfortzónánkból, és mégis kellemesen csalódunk. Képesek vagyunk megvalósítani bármit, és érdemesek is vagyunk MINDENRE, de a siker csak rajtunk múlik. Itt az IDŐ, hogy rádöbbenjünk, mi mindenre vagyunk képesek, és hogy elkezdjünk élni a lehetőségeinkkel.

A Barát (és Tréner), aki segít

Megteremteni Varázslatos Életedet…

Hal Elrod, a „haverod”

Ui.: Mielőtt továbblapoznánk, azt javaslom, töltsük le és nyomtassuk ki a Varázslatos reggel mintanaplót a TMMBook.com oldalról (hogy a *30 napos kihívás* során folyamatosan használni tudjuk), és csatlakozzunk a Varázslatos Reggel Közösséghez a [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com) honlapon.

**— 1. lépés —**

**Lássunk tisztán!**

**„Ahol most tartunk, az a *múltbeli* énünk eredménye, de hogy merre tartunk, az kizárólag azon múlik, kivé válunk.”**

**[A tisztánlátás elérése: Tudatállapotunkat előkészítendő, tegyünk fel kérdéseket önmagunknak]** Ne feledjük: sorsunk (30 nap alatt történő) átalakításáról van szó, és mint minden más értékes dologhoz az életben, a *varázslatos reggel harmincnapos sorsfordító kihívásá* is szükség lesz részünkről némi előkészületre*.* Fontos, hogy tudatosan szánjunk időt (kb. 30-60 percet) e bevezető feladatok elvégzésére, kezdve azzal, hogy átgondolt választ adunk a következő öt kérdésre. Minél nagyobb figyelmet fordítunk a folyamat ezen szakaszára, annál többet nyerünk majd a későbbiekben.

**1. kérdés:** Életünknek mely aspektusaiért lehetnénk hálásabbak, és melyekben lehetnénk erőteljesebben jelen?

Boldogságunk és érzelmi jólétünk minden pillanatban közvetlen kapcsolatban áll azzal, hogy mekkora hála van jelen tudatosan az életünkben, illetve hogy mekkora hála megélését engedélyezzük saját magunknak. Gondoljuk át mindezt a következő szempontból: mindannyiunknak két (képzeletbeli) oldala van, amelyre egy adott pillanatban összpontosítani tud. Az egyik oldalon sorakozik az összes olyan dolog, amely miatt „rosszul” kell éreznünk magunkat, míg a másik oldalon olyasmik vannak, amik „jó” érzéssel töltenek el minket, és amikért HÁLÁSAK vagyunk. Amikor a boldogtalan emberek igyekeznek logikusan megindokolni negatív hozzáállásukat és panaszaikat, gyakran elhangzik a szájukból, hogy „*nem negatívan, hanem reálisan látom a dolgokat*”. Tényleg? Miért lenne reálisabb választás, ha az ember saját jószántából kizárólag élete „rossz” oldalára fókuszálna, ezen tipródna, és másoknak is erről panaszkodna, mint ha úgy döntene, hogy ideje nagy részét (mondjuk 95-99%-át) arra fordítaná, hogy a „jó... nagyszerű... szuper” oldalra és az itt található dolgokért érzett hálára összpontosítana? Valójában mindkét döntés ugyanannyira reális, ám választásunk nagyban befolyásolja életminőségünket. Minél gyakrabban (és minél őszintébben) engedjük meg magunknak, hogy hálásak legyünk életünk minden mozzanatáért (igen, még a nehézségekért is, hiszen ezekből tanulhatunk, ezáltal fejlődhetünk), annál boldogabbak, egészségesebbek és energikusabbak leszünk majd! Épp ezért most szánjunk néhány percet arra, hogy összegyűjtünk néhány dolgot, amelyekért hálásak lehetünk (és hagyjuk, hogy át is járjon minket a hála érzése)...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. kérdés:** Mit szeretnénk fejleszteni/átalakítani a következő 30 nap alatt?

Ha holnap felébredve varázsütésre megváltoztathatnánk életünk bármely aspektusát, mi lenne az? *Boldogabbak szeretnénk lenni? Egészségesebbek? Sikeresebbek? Esetleg karcsúbbak?* *Több energiára vágyunk? Vagy kevesebb stresszre? Több pénzre? Milyen problémáinkat szeretnénk megoldani? Mely céljaink és álmaink megvalósítása felé indulnánk el?* A jó hír az, hogy életünk bármely területén *képesek vagyunk* a változtatásra, úgyhogy most konkrétan fogalmazzuk meg, mit szeretnénk elérni...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. kérdés:** Milyen félelmek tartanak vissza attól, hogy megteremtsük „tízes szintű” életünket?

Sokszor a mélyben meghúzódó, legbelsőbb félelmeink (amelyekre igyekszünk nem is gondolni) tartanak minket vissza attól, hogy a *következő szintre* léphessünk, és személyes és szakmai téren egyaránt elérhessük vágyott céljainkat. Bár sokan egyáltalán NEM szeretnek a félelmeikre koncentrálni (hiszen félelmeink beismerése és az ezeken való gondolkodás általában egyáltalán nem szórakoztató dolog), leküzdésükhöz éppen erre van szükség. Mindannyian hallottuk már, hogy *„A félelmen kívül nincs mitől félni*”, illetve hogy *„Nézzünk szembe félelmeinkkel, hiszen csak így fogunk megszabadulni tőlük”*, vagy hogy „A félelem nem más, mint *igaznak látszó hamis információ*”. Mindegyik fenti mondás maximálisan helytálló. A félelem csak akkor tűnik el, ha belevágunk abba, amitől tartunk, hiszen általában nem valami kézzelfogható dologtól félünk, hanem az *ismeretlentől*, illetve a *legrosszabb esettől* (ami szinte *sosem* következik be). Ne féljünk sebezhetővé válni – úgysem látja senki. Legyünk őszinték – őszintébbek, mint amilyenek életünk folyamán valaha is voltunk – saját félelmeinkkel, bizonytalanságainkkal és/vagy kételyeinkkel kapcsolatban, melyek visszatartanak attól, hogy bármit elérhessünk, amire az életben vágyunk...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. kérdés:** Milyen felfogást kell magunkévá tennünk, hogy megteremthessük „tízes szintű” életünket?

A *felfogás* az egyik leghatalmasabb és legkreatívabb erő a világon, amivel minden ember rendelkezik. Életünk minden aspektusa – jó és rossz, külső és belső – a felfogásunkból eredeztethető. Ha elhisszük, tényleg hiszünk abban, hogy egy vállalkozásunk során sikerrel járunk majd, akkor addig harcolunk, *amíg* el nem érjük a célunkat. Másrészt viszont ha valaki nem hisz *őszintén* abban, hogy igenis joga van a sikerekhez, akkor az első akadály láttán meghátrál majd. Ha elhisszük, hogy érdemesek vagyunk a szeretetre, akkor ösztönösen bevonzzuk majd. Ha nem hisszük el, akkor viszont nem. Ha elhisszük, hogy az emberek alapvetően jók, akkor mindenkiben meg fogjuk látni a jót. Ha úgy véljük, mindenki ellenünk van, akkor tényleg így is lesz. Létfontosságú, hogy a céljaink eléréséhez szükséges megfelelő felfogást tudatosan és aktívan megerősítsük önmagunkban. A *Gondolkozz és gazdagodj!* [Bagolyvár Könyvkiadó, 2007] című alapmű szerzője, Napoleon Hill szerint *„amit az agy képes felfogni és ELHINNI, azt valóra is tudja váltani.”* És milyen igaza van! Milyen felfogásra van tehát szükségünk, hogy napi szinten megerősítsük magunkat abban, hogy ugyanannyira megérdemeljük az általunk vágyott életet, mint bárki más, és hogy képesek is vagyunk megvalósítani?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. kérdés:** Miért MUSZÁJ elkezdenünk átformálni életünket – *minél előbb?*

Ez az a kérdés, amelyre (siker- és életviteli) tréneri munkám során minden „leendő” ügyfelemtől igyekszem kisajtolni a választ, ha a közös munkára látok bármi esélyt. Megmondom nekik, hogy engem és *önmagukat egyaránt* meg kell győzniük arról, hogy MIÉRT szánták rá magukat, hogy megtegyék a szükséges lépéseket a valóban vágyott élet kialakítása felé vezető úton, és miért döntöttek a minden eddiginél magasabb szintű elkötelezettség felvállalása mellett. Gondoljuk végig, MI miért nem vagyunk hajlandóak a továbbiakban megelégedni kevesebbel annál, amire vágyunk, és amire valójában képesek vagyunk! Miért MOST vágunk bele?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**— 2. lépés —**

**Életkerék-vizsgálat**



**[Életkerék-vizsgálat: Lássunk tisztán sikereink és megelégedettségünk jelenlegi szintjét illetően]** Amennyiben sikereink/megelégedettségünk szintjét vizsgáljuk életünk bármely területén, mindannyian a lehető legjobb életre és minden területen a „tízes szint” elérésére vágyunk. „Tízes szintű” életünk elérésének első lépése, hogy őszintén feltérképezzük, hol állunk most. Egy 1-től 10-ig terjedő skálán (a kör középpontja a nulla) határozzunk meg sikerességünk/megelégedettségünk jelenlegi szintjét az egyes területeken, és satírozzuk be a nulla és az általunk adott érték közötti területet (lásd a kész példát). Ha elkészültünk, tisztán fogjuk látni, mely területeken van minden rendben, és mely területek azok, amelyekre az elkövetkező 30 napban összpontosítanunk kell, hogy megteremthessük „tízes szintű” életünket.

**Kész példa**

****

[kerekek elemei “Family”től az óra járása szerint:]

Család és barátok

Személyes fejlődés és növekedés

Spiritualitás

Pénzügyek

Karrier/Vállalkozás

Másik felünk/Romantika

Szórakozás és feltöltődés

Adományozás/Mások segítése

Egészség/Fittség

Fizikai környezet (Otthon/Iroda)

**— 3. lépés —**

**„Tízes szintű” elképzelés**

**„Minden nap bátran törekedjünk álmaink elérésére, ne torpanjunk meg, és akkor semmi sem állíthat meg minket.”**

**[„Tízes szintű” elképzelés: Lássuk tisztán, mit is tartunk ideális körülményeknek életünk egyes területein]** Most, hogy az életkerék segítségével őszintén feltérképeztük sikerességünk és megelégedettségünk szintjét életünk legfontosabb területein, a „tízes szintű” életünk megteremtése felé vezető következő lépés, hogy meghatározzuk, mit is értünk ez alatt. A megvonalazott részeken fogalmazzuk meg, mi az elképzelésünk a tízes szintű életről, így azonnal megtehetjük majd a szükséges lépéseket a *varázslatos reggel 30 napos sorsfordító kihívása* során. Ne feledjük: életünk bármely területén képesek vagyunk változtatni, és újat alkotni – egyszerre egy-egy lépéssel (és egy-egy nappal).

**[Család és barátok]** Írjuk le, milyena „tízes szintű” elképzelésünk családunkkal és barátainkkal való kapcsolatunkat illetően! Hogyan csempészhetnének még több értéket az életükbe? Mit szeretnénk, hogyan bánjanak velünk? Hogyan támogassanak és hogyan bátorítsanak minket? Hogyan lehetnénk jobb barátok, szülők, házastársak, testvérek, gyerekek stb.?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Személyes fejlődés és növekedés]** Írjuk le, milyen lenne számunkra a „tízes szintű” személyes fejlődés! Hány könyvet szeretnénk elolvasni? Hetente hányszor szeretnénk beiktatni napunkba a *varázslatos reggelt*? Szeretnénk magunk mellé egy mentort? Vagy esetleg egy profi trénert? Milyen szemináriumokon szeretnénk részt venni?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Egészség és fittség]** Írjuk le, mit jelent számunkra a „tízes szintű” egészség és fittség! Mit fogunk enni? Mit nem fogunk enni? Milyen gyakran fogunk testmozgást végezni? Hogyan fogjuk érezni magunkat? Milyen mértékű fizikai energiára vágyunk?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Pénzügyek]** Írjuk le, milyen lenne számunkra a „tízes szintű” pénzügyi helyzet! Mennyit akarunk keresni? És megtakarítani? Mennyit szánnánk adományokra? Milyen anyagi problémáink oldódnának meg? Milyen mértékű szabadságot és milyen életformát képzelünk el önmagunk és szeretteink számára?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Karrier és vállalkozás]** Írjuk le, milyen lenne a „tízes szintű” szakmai élet! Milyen munkát végeznénk? Kivel szeretnénk együtt dolgozni? Hol akarunk dolgozni (otthon, egy irodában, utazás közben stb.)? Hány emberre szeretnénk befolyással lenni? Gondoltunk már arra, hogy önálló vállalkozásba kezdünk, írunk egy könyvet, stb.? Mire vágyunk *igazán?*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Fizikai környezet]** Írjuk le a „tízes szintű” otthoni és munkahelyi környezetet! Hol akarunk élni? Mit kellene megváltoztatnunk jelenlegi otthonunkban? Hogyan fogjuk érezni magunkat, ha minden napunkat egy „tízes szintű” környezetben tölthetjük?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Szórakozás és feltöltődés]** Az élet arra való, hogy élvezzük, úgyhogy most írjuk le, milyen lenne számunkra a „tízes szintű” szórakozás és feltöltődés! Mik a kedvenc hobbijaink és szenvedélyeink? Milyen tevékenységet szeretnénk többször űzni?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Másik felünk/Romantika]** Írjuk le „tízes szintű” kapcsolatunkat életünk jelenlegi (vagy a jövőben körvonalazandó) párjával! Mire vágyunk? És ami még fontosabb: Hogyan *válhatunk olyan személlyé*, aki magához vonzza azt a szintű szerelmet és romantikát, amelyre vágyunk?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Adományozás/Mások segítése]** Írjuk le, mit jelent számunkra ezen a téren a „tízes szint”!Mennyire fontos számunkra mások segítése? Mennyi időt, pénzt és/vagy erőforrást szeretnénk erre szánni? Kiket, illetve milyen szervezeteket szeretnénk segíteni?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Spiritualitás]** Írjuk le,mit jelen számunkra a „tízes szintű” spiritualitás! Mennyi időt szeretnénk csendben tölteni naponta? Milyen gyakran akarunk templomba járni? Hogyan javíthatnánk Istenhez fűződő viszonyunkon?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**— 4. lépés —**

**„Tízes szintű” szokások**

**„Egy rendkívüli élet a legfontosabb területeken történő napi, állandó fejlődésről szól.”**Robin Sharma

**[Család és barátok]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, amely segít „tízes szintű” kapcsolatokat teremteni családtagjainkkal és barátainkkal? Például mi lenne, ha mindennap felhívnánk valakit, és így tegyük értékesebbé a napját? Vagy mi lenne, ha rendszeresen tudatnánk szeretteinkkel, mennyire fontosak számunkra?

**[„Tízes szintű” szokások: A sikert elodázhatatlanná tevő napi szokások]** Ahogy a *Varázslatos reggel* „Az elviselhetetlentől az abbahagyhatatlanig”című 9. fejezetében is olvasható, 30 nap alatt az ember képes új szokások kialakítására, illetve a korábbiak módosítására, márpedig sikerességünk az élet minden területén nagyban függ a szokásainktól. Minden kategóriában fogalmazzunk meg 1-2 olyan „tízes szintű” szokást, amelyek kialakítását el szeretnénk kezdeni a *varázslatos reggel 30 napos sorsfordító kihívása* során.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Személyes fejlődés és növekedés]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, amely segítségünkre lesz abban, hogy kifejlesszük magunkban a maximálisan megérdemelt „tízes szintű” élet megteremtéséhez szükséges hozzáállást, tudást és készségeket? A *Varázslatos reggel* tanácsainak betartása mellett mi mást tehetünk még ennek érdekében? Például hallgatnánk önsegítő CD-ket vezetés közben? Van más ötletünk is?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Egészség és fittség]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, melyek segítségével egészségesebbek és fittebbek lehetünk? Napi kocogás? Edzőterem? Vagy leszokunk a gyorskajákról?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Pénzügyek]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, melyek elindítanak az anyagi függetlenség felé vezető úton? Minden hónapban bevételünk 10%-át félretesszük? Próbálunk kevesebbet költeni?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Karrier/Vállalkozás]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, hogy tovább haladhassunk a „tízes szintű karrier/vállalkozás felé vezető úton?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Fizikai környezet]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, hogy fejlesszük környezetünket? Mindennap rendet rakunk? Kicsinosítjuk a lakást?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Szórakozás és feltöltődés]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, amelyeknek hála, SZÓRAKOZTATÓBB lesz az életünk? Mik a kedvenc hobbijaink? Mivel töltjük szívesen az időnket?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Másik felünk/Romantika]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, hogy magunkhoz vonzzunk, illetve kialakítsunk egy „tízes szintű” kapcsolatot?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Adományozás/Mások segítése]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, hogy többet segíthessünk másoknak? Minden hónapban egy előre meghatározott összeget átutalunk egy jótékonysági szervezetnek? Minden nap időt szánunk a segítségnyújtásra? Egy hátrányos helyzetű gyerek segítőjévé válunk? Mi áll hozzánk a legközelebb?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**[Spiritualitás]** Milyen szokást (szokásokat) tudunk kialakítani MOST, hogy elmélyítsük, illetve továbbfejlesszük spiritualitásunkat? Napi ima? Meditáció? Templomba járás?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**— 5. lépés —**

**A 30 napos átváltozás nyomon követése**

**[A harmincnapos átváltozás nyomon követése: Következetesek maradhatunk, ha mindennap megvizsgáljuk előrehaladásunkat]** Ha tényleg bele akarunk vágni a *varázslatos reggelbe*, akkor fontos, hogy a gyors személyes fejlődéshez életbevágóan szükséges hat sorsfordító közül egyetlenegyet se hagyjunk ki napi rutinunkból, emellett mindennap kövessük nyomon előrehaladásunkat. A hat sorsfordító mellé(melyeket az alábbi táblázatba már be is írtunk), válasszunk ki négyet a fentiekben megfogalmazott „tízes szintű” szokások közül, melyeket az elkövetkező 30 napban szeretnénk kialakítani. Olyan szokásokat válasszunk, amelyek előreláthatóan a legjelentősebb javulást eredményezik életünk általunk legnagyobb hatásúnak értékelt területein. Előrehaladásunk nyomon követésének megvan az a hatalmas előnye, hogy ezáltal felelősségre vonhatjuk saját magunkat, továbbá egy pozitív, kézzel fogható megerősítés lesz a birtokunkban minden egyes alkalommal, amikor a gyakorlatban is megvalósítjuk „tízes szintű” szokásainkat.

**Kész példa (Ha egyetlen napot sem hagyunk ki)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **„Tizes szintű” szokások** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| 1. Csönd (VR) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Önmegerősítés (VR) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Vizualizáció (VR) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Testmozgás (VR) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Olvasás (VR) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Írás (VR) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**[Kitöltési útmutató]** Tegyünk „X” jelet minden naphoz, amikor tartottuk magunkat az adott szokáshoz, ha pedig arra a napra előzetesen felmentést adtunk magunknak, akkor „O”-t. Ha az adott napon a szokáshoz akartuk tartani magunkat, de nem sikerült, hagyjuk üresen a rubrikát. Természetesen a kihagyott alkalmak számát igyekezzünk minimálisra szorítani, de azért ne feledjük, hogy a személyes fejlődés egy *folyamat* – nem kell azonnal a tökéletességet elvárni önmagunktól. ☺

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **„Tízes szintű” szokások** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| 1. Csönd (VR) | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 2. Önmegerősítés (VR) | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 3. Vizualizáció (VR) | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 4. Testmozgás (VR) | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 5. Olvasás (VR) | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 6. Írás (VR) | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 7. *Céljaim átgondolása* | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 8. *30 üzleti telefon* | X | X | X | X | X | O | O | X | X | X | X | X | O | O | X | X | X | X | X | O | O | X | X | X | X | X | O | O | X | X |
| 9. *Gyorskaja kihagyása* | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X | X | X | X | X | O | X | X |
| 10. *Randi* | O | O | O | O | O | X | O | O | O | O | O | O | X | O | O | O | O | O | O | X | O | O | O | O | O | O | X | O | O | O |

**Inspiráló idézetek**

**Hal Elrodtól**

„Szeressük az életünket, miközben megéljük az álmainkat. Ne várjunk a másodikra, hogy bekövetkezzen az első.”

**„Ne törekedjük a tökéletességre – csak így őrizhetjük meg hitelességünket. Másképpen megfogalmazva: a hitelesség lehetőségének érdekében mondjunk le a tökéletesség igényéről. Adjuk önmagunkat. Szeressük magunkat, és mások is így tesznek majd.”**

„Tudnunk kell, hogy ahol most tartunk az életben, az mindössze átmeneti, ugyanakkor pont itt kell tartanunk. Ebben a pillanatban azt tanuljuk meg, amit most kell, hogy azzá a személlyé válhassunk, aki képes lesz minden vágyott dolog megteremtésére az életben.”

**„Amikor az élet nehéz vagy kihívásokkal teli – különösen ilyenkor –, a jelen kiváló alkalmat teremt arra, hogy tanuljunk, fejlődjünk és jobbá váljunk korábbi önmagunknál.”**

„MI ugyanannyira megérdemeljük a kivételes boldogságot, egészséget és sikert, mint bárki más ezen a bolygón! Ezt tudatosítsuk magunkban, és tegyük meg még MA a szükséges lépéseket annak érdekében, hogy elkezdhessük megteremteni azt a kivételes életet, amit megérdemlünk.”

 **„Legyünk hálásak mindazért, amink van, fogadjuk el azt, ami nincs, és tegyünk azért, hogy legyen.”**

**„Abban a pillanatban, hogy felelősséget vállalunk mindenért az életben, elég erő birtokába kerülünk, hogy bármit megváltoztassunk benne.”**

**„Gondoskodjunk róla, hogy a mai nap legyen életünk LEGJOBB napja – nincs semmi okunk arra, hogy miért ne így tennénk.”**

**„Az, ahol most tartunk, az eddigi énünknek köszönhető, de hogy hová jutunk, teljes egészében azon múlik, hogy a jelen pillanattól fogva mit választunk.”**

**„Mindennap bátran törekedjünk álmaink elérésére, ne torpanjunk meg, és akkor semmi sem állíthat meg minket.”**



1. **Csatlakozz a Varázslatos reggel™ közösségéhez a** [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com) **oldalon!**
2. Tedd magadévá az összes INGYEN hozzáférhető olvasmányt a [TMMBook.com](http://www.TMMBook.com) oldalon!
3. **Olvasd el az INGYENES cikkeket és nézd meg az INGYENES videókat a** [MiracleMorningBlog.com](http://www.MiracleMorningBlog.com) **oldalon!**
4. Oszd meg a Varázslatos reggel™ötleteit másokkal is a [MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com) oldalon!
5. **Szerezd meg a Varázslatos reggel™ (2013) NAPLÓT a** [MiracleMorningJournal.com](http://www.MiracleMorningJournal.com) **oldalon!**

**További INGYENES olvasmányok, tippek és jótanácsok**