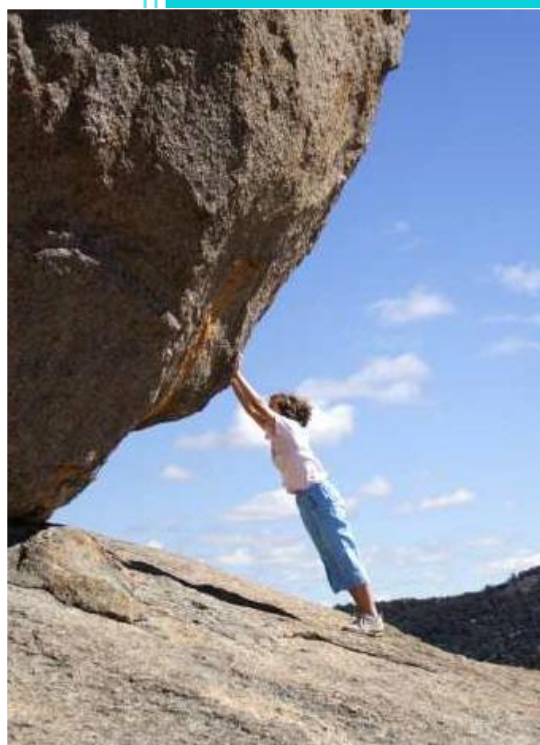


Hollenda Zsolt

A változás szabadsága



Munkafüzet

Tartalomjegyzék

Miért vagyunk itt?	3
Megéri változtatni?	4
Sosem késő.....	5
Sorsunk a saját kezünkben van	6
Problémát, vagy megoldást keresünk?	7
A kényelmi zóna a siker gátja	10
Tegyünk rendet magunk körül	11
Majd megcsinálom	12
Uralkodó gondolataink irányítják életünket	14
A vonzás törvénye	15
Legyen pozitív paranoid	16
Engedje el a múltat.....	17
Tervezze meg életét	18
A korlátok az agyban léteznek.....	22
A pozitív megerősítések ereje	23

Miért vagyunk itt?

(könyv 8. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

Megéri változtatni?

(könyv 10. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Okok, amelyekért érdemes változtatnom

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

Sosem késő
(könyv 12. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Az alábbi elhatározásokat hozom:

Az alábbi területeken változtatok:

Sorsunk a saját kezünkben van

(könyv 14. oldal)

Felismerések, AHA élmények

A kifogásokkal kapcsolatban az alábbiakat teszem:

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

Problémát, vagy megoldást keresünk?

(könyv 17. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

A kényelmi zóna a siker gátja

(könyv 22. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

Tegyünk rendet magunk körül

(könyv 25. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Pozitív állítások:

Majd megcsinálom

(könyv 29. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Dolgok, amelyeket meg fogok tenni (egyes szám első személy, állító mondatok)

Uralkodó gondolataink irányítják életünket

(könyv 33. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

A vonzás törvénye

(könyv 35. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

Legyen pozitív paranoid

(könyv 39. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:

Tervezze meg életét

(könyv 47. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Célok megtervezése

Példa a táblázat kitöltésére

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)
Lefogyok 15 kilót	- Csinosabb leszek - Jobban érzem magam - Régi ruháim jók lesznek	2012. 05.01.	

Családi és személyes célok

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)

Egészséggel, erőnléttel kapcsolatos célok

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)

Önfejlesztéssel, tanulással kapcsolatos célok

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)

Karrier / munkahelyi célok

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)

Pénzügyi célok

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)

Lelki célok

Cél konkrét leírása	Motiváció	Határidő	Megjegyzés (teljesülés)

A korlátok az agyban léteznek

(könyv 50. oldal)

Felismerések, AHA élmények

Jegyzetek

Hozzáállásom az alábbiak szerint változik:
