

Työkirja oman sisäisen voiman tueksi



NAISEN VOIMA

SATU MALINEN

HEI IHANA,

Hyödynnä tämä opas itsesi
tutkiskeluun.

Herätä sisäinen naiseuden
voima yhdistymään kehoon,
mieleen ja sydämeen.

Pohdi jumalaista tehtävääsi
täällä maan päällä ja anna
sielusi laulaa.

Tiedät ja tunnistat kyllä
voimasi, on sinun vapaa tahto
miten hyödynnät tuota
feminiinistä, **alkukantaista
voimaasi.**

Uskon että meidän naisten on
tarkoitus nostaa maapallon
värähtelytaajuutta ja luomalla
uutta elämää, ammennamme
ikiaikaista perintöä eteenpäin
uusille sukupolville.

Tehdään se...
**rakkauden ja hyväksynnän,
anteeksiannon ja
lempeyden voiman kautta.**

Rakkaudella,
Satu

TYÖKIRJASTA

Käy tehtävät läpi
järjestyksessä ja mieti
jokaista kohtaa tarkasti
sydämelläsi.

Sinulla ei ole mikään kiire
edetä – muista että mitä
paremmin keskityt
selkeyttämään ajatuksiasi,
sen voimakkaampia tehtävien
merkityksestä ja
lopputuloksestakin
muodostuu.

Työkirjan tehtävien avulla käyt
läpi sinun kutsumustasi, työtä,
voimavarojasi ja
itsetuntemustasi.

Onnellisuus alkaa sisäلتä

Onnellisuus alkaa sisäلتä

KIITOLLISUUDEN VOIMA

Tee lista 30 asiasta joista olet kiitollinen:





























“

” KIITOLLISUUDEN
HARJOITTAMINEN AUTTAA
KEHITTÄMÄÄN
TYTYTYVÄISYYTTÄ
ELÄMÄÄN SELLAISENA
KUIN SE ON. SEN SIJAAN
ETTÄ KESKITYTÄÄN
PUUTTEISIIN, KIITOLLISUUS
OHJAA HUOMION SIIHEN,
MITÄ MEILLÄ ON. ”

SATU

KIRJOITA ITSELLESI KIITOS-KIRJE!

Rakas _____

Haluan kiittää elämästämme yhdessä. Katsoa taaksepäin
niitä suurenmoisia hetkiä joita olemme saaneet kokea.

Rakas minä, parasta mitä olemme
kokeneet yhdessä:

Kiitos että olet upea!

KUKA MINÄ OLEN?

Listaa kaikki positiiviset adjektiivit, jotka olet kuullut itsestäsi tai uskot itsestäsi.

☐☐☐☐☐☐

Minä olen myös...

☐☐☐☐☐☐

Mitä tekisit jos...

JOS VOITTAISIT
MILJOONA EUROAA!!!

Kuinka käyttäisit rahan?





"Kaikki pelkäävät joskus olevansa hukassa elämässään ja etteivät olekaan niin vahvoja ja rohkeita kuin haluaisivat. Mutta luota elämän täydelliseen ajoitukseen ja opastukseen. Kaikki tapahtuu syystä."

Satu

SINUN ELÄMÄSTÄSI

Paras lapsuuden muistoni on:

Olen aina toivonut että:

Lempikappaleeni, josta voimaannun:

Lempiruokani on:

Isoin pelkoni on:

MIKÄ SAA SINUT TUNTEMAAN
ITSESI VOIMAKKAAKSI?

MITKÄ ASIAT TUOVAT SINULLE
ELÄMÄNHALLINTAA?



KATSO
ULOS...

IKKUNASTA



Mitä näet?

LISTAA KAIKKI YKSITYISKOHDAT. Tämä on hyvää aivojumppaa!!

MITKÄ ASIAT ESTÄVÄT SINUA TAI OVAT JARRUNA ELÄMÄSSÄSI JA UNELMILLESII TÄLLÄ HETKELLÄ?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

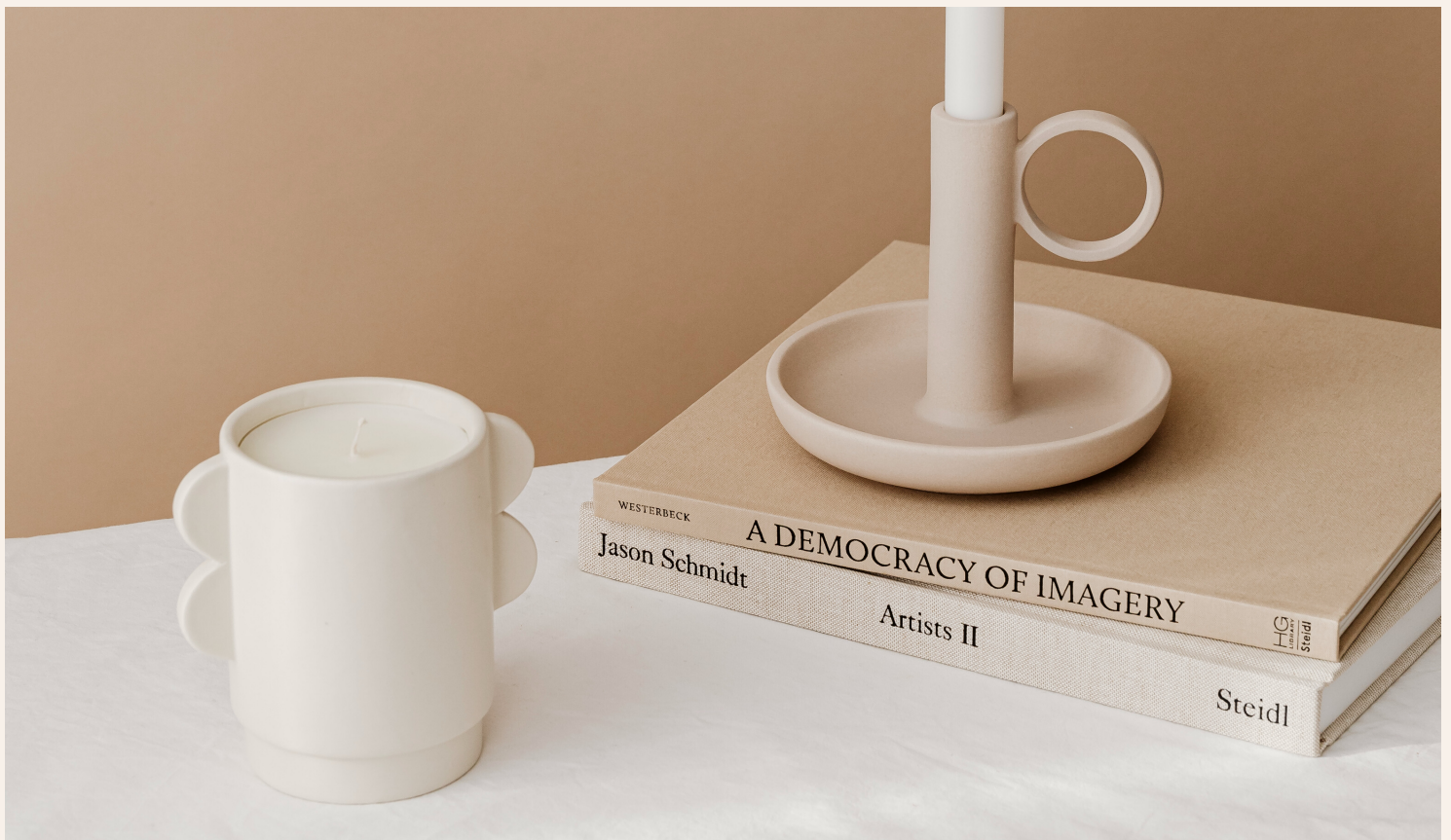
12.



MIETI

MINKÄ NEUVON
HALUAISIT
ANTAA
ITSELLESI?





ASIOITA JOTKA ESTÄVÄT MEITÄ ELÄMÄSTÄ TÄYTTÄ POTENTIAALIAMME...

- ✓ Rajoittavat uskomukset itsestä ja negatiivinen itsepuhe.
- ✓ Pelko epäonnistumisesta voi johtaa pysymiseen mukavuusalueella, mikä voi rajoittaa kasvua ja kehitystä.
- ✓ Vertailu muihin voi luoda epäterveitä paineita ja estää keskittymästä omiin vahvuuksiin.
- ✓ Puutteellinen itsetuntemus. Joskus emme ole täysin tietoisia omista vahvuuksista, intohimoista ja arvoistamme.
- ✓ Pelko menestyksestä! Pelko menestyksestä voi olla todellinen este, sillä menestys voi tuoda mukanaan uusia vastuita, odotuksia ja epävarmuuksia jotka voivat tuntua pelottavilta.

TSEMPPIVIESTI ITSELLESI!

Kirjoita lopuksi itsellesi positiivinen tsemppiviesti, joka kannustaa sinua tavoittelemaan rohkeasti unelmiasi ja kohottaa omaa voimaasi. Voit lukea sen aina tarvittaessa jos tarvitset vaikka vahvistusta heikkoina hetkinä. Kerro itsellesi MIKSI sinä ansaitset kaiken mistä olet unelmoinut ja MIKSI juuri sinä olet oikea henkilö tavoittelemaan ihanaa elämää?

