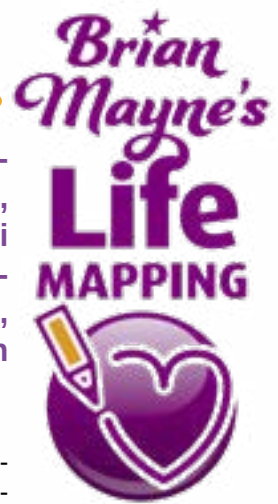


Life Mapping - muuta itseäsi, muuta elämäsi



Life Mapping on tehokas tapa auttaa sinua tulemaan parhaaksesi. Tämän menetelmän avulla voit tunnistaa tarkoituksesi ja potentiaalisi ja luoda suunnitelman, joka auttaa sinua saavuttamaan erinomaisuutesi. Luomalla Life Mapping -karttasi annat alitajunnallesi voimakkaan käskyn auttaa sinua tulemaan sellaiseksi ihmiseksi, jollainen haluat olla. Kun olet paras itsesi, se johtaa luonnollisesti siihen, että teet parhaasi ja saat parhaat tuloksesi. Ota henkilökohtaisen voimasi ydin haltuun nyt käyttämällä tätä hauskaa ja yksinkertaista järjestelmää.

Vaihe 1: Määrittele tarkoituksesi

Jokaisen meistä ensisijainen tarkoitus on olla paras mahdollinen itsemme. Todellinen tarkoitus, toisin kuin tavoite, jolla on päivämäärä, on jatkuva matka. Sano "ensisijainen tarkoituksesi", kuten "Olen paras itseni" - tai "elämäntarkoituksesi", kuten "Olen hyvä opettaja, työntekijä tai vanhempi".

Kirjoita sanomasi vasemman aivopuoliskon Life Mapping -karttapohjan keskimmäiseen laatikkoon käyttäen enintään 10 sanaa henkilökohtaisena, myönteisenä ja nykyhetken aikamuodossa olevana vakuutuksena.

Vaihe 2: Kuka sinä olet?

Millä tahansa hetkellä, riippumatta siitä, millainen tilanne tai olosuhde on edessä, meillä kaikilla on mahdollisuus valita, keitä me olemme. Kuvittele nyt itsesi "parhaimmillasi" missä tahansa tilanteessa, menneessä tai nykyisessä, ja huomaa, kuka olet henkisesti: tärkein luonteenpiirteesi, esim. keskitynyt, luottavainen tai positiivinen.

Sano se nyt, kuten ennenkin, kirjoitettuna positiivisena vakuutuksena ensimmäisessä persoonassa ja preesensissä, esimerkiksi "Minä olen kärsivällinen".

Toista nyt sama harjoitus keskittyen tällä kertaa tärkeimpään "olemisen tapaan" emotionaalisesti. Luota ensimmäisenä mieleesi tulevaan ominaisuuteen, kuten intohimoinen, rohkea tai huolehtiva, ja muista muotoilla se ikään kuin sinulla olisi se jo olemassa, kuten "Minä olen rakastava".



Kiinnitä seuraavaksi huomiota tärkeimpään fyysiseen ominaisuuteesi, kuten hyväkuntoinen, terve tai energinen, ja

kirjoita edelliseen tapaan vakuuttelu, kuten "Olen elinvoimainen".

Jatka liikkumista mandalan ympäri materiaaliselle alueelle ja totea tärkein olemisen tapasi tällä alueella, kuten "olen rikas, vauras tai tasapainoinen".

Kun olet parhaimmillasi, mikä on tärkein luonteenlaatuasi ihmissuhteissasi? Rehellisyys, avoimuus, rehellisyys? Kirjoita jälleen vakuutuksesi, kuten "Minä olen sitoutunut".

Lopuksi, henkisesti, mikä on tärkein tapasi olla tällä alalla, esimerkiksi "Olen rauhallinen, myötätuntoinen tai uskollinen".

Vaihe 3: Lisää kuvia karttaasi

Viimeinen vaihe elämäkartan luomisessa on asettaa toinen karttapohja ensimmäisen viereen ja alkaa piirtää yksinkertaisia kuvia tai symboleja, jotka heijastavat kirjoitettuja lauseita. Kuviesi ei tarvitse olla mestariteoksia, itse asiassa kenenkään muun ei tarvitse tunnistaa eikä ymmärtää niitä. Yksinkertaiset "tikkiukot" tai symbolit riittävät. Käytä kuitenkin rohkeasti paljon värejä, sillä se on erinomainen ärsyke oikeille aivoille ja luo alitajuntaasi voimakkaan käskyn siitä, kuka haluat olla.



Allekirjoita se (sekä sanojen että kuvien karttaa), näe se, sano se ja usko siihen. Käytä keskeistä tavoitelausuntoasi mantrana, jota toistat itsellesi koko päivän ajan kuukauden ajan. Sitoudu elämään Life Mapping -karttaasi allekirjoittamalla se, asettamalla se näkyvälle paikalle ja katsomalla sitä keran päivässä, jotta se antaa jatkossakin käskyjä alitajunnallesi.

Haluatko tietää lisää? Kirja Life Mapping (englanniksi) tai joku tämän menetelmän valmentajista auttaa sinua löytämään tarkoituksesi, intohimosi ja voimasi. Jos olet sitä mieltä, että tämä tekniikka on palvellut sinua ja tuonut onnistumista elämääsi, levitä tieto tästä eteenpäin jollekin toiselle.

Certified Life Mapping Practitioner

Gunilla Johansson | Harri Jahnsson
MozaikStar | HarriGo
www.mozaikstar.net | www.harrigo.pro

(c) 2016 Brian Mayne Limited. www.goalmapping.com



Vasemman aivopuoliskon Life Mapping -karttapohja sanoille

