Valmennustunti

© Jonna Molin

SUHDE ELÄMÄÄN

Luottamus, yhteys korkeimpaan,
oma voima ja totuus

VIESTI JONNALTA

IHANA KUN OLET SIINÄ RAKAS

Olen Jonna Molin - Happylifestyle HALI yrityksen perustaja ja Soulful Business Akatemian luoja. Toteutan sieluntehtävääni yrittäjänä sekä henkisen alan kouluttajana.

Suhde elämään on yksi tärkeä osa-alue elämän ympyrässämme, nelijalka työkalun mukaan. Tämä osa-alue on itselleni tasapainon ymmärtämistä - suhteessa jumaluuteen ja ihmisyyteen. Jalat maassa ja pää pilvissä, läsnä fyysisessä kehossa sekä sisäinen kehontila avoinna energian laajenemiselle ja korkeimman johdatukselle.

Suhde elämään voi olla paljolti myös suhdetta itseen, suhdetta toisiin sekä suhdetta ympäristöön ja tapahtumiin. Tässä työkirjassa matkustamme tämän osa-alueen ympärillä syvemmin kuitenkin luottamukseen ja omaan totuuteen sekä yleisesti *Suhde elämään* osa-alueeseen niin, miten se sinulle tässä hetkessä avautuu. *Suhde elämään* osa-alue voisi hyvin olla nimeltään myös Luottamus elämään.

Suhde elämään teema avautui itselleni muutama vuosi sitten tärkeänä osa-alueena ihmisen tasapainoiseen hyvinvointiin ja täyteläiseen elämään liittyen. Kun jaamme elämämme valmennuksellisesti eri osa-alueisiin, ja erityisesti kuten tässä työkirjassa neljään eri osa-alueeseen - kuvastaa Suhde elämään tuon yhden arvokkaan osan mielestäni hyvin.

Lämpimästi tervetuloa kanssani kohti avointa, hyvää ja luottamuksellista suhdetta elämää kohtaan.

Toivottavasti näemme jatkossakin kursseilla ja koulutuksissa!

Jonna Molin

JONNA MOLIN
HALISTYLE.COM

NELJÄ JALKAA

ELÄMÄNI YMPYRÄ

Kirjoita: yhteen osioon Suhde elämään - sekä kirjaa siihen kaikki tämän osa-alueen teemat ja asiat mitkä sisältyvät tähän elämän osa-alueen osioon. Muut osat voit täyttää haluamallasi tavalla - tai kuten valmennuksissani ohjaan:

1. Minä itse **2.** Ympäristö ja ihmiset **3.** Työ ja talous **4.** Suhde elämään.

SUHDE ELÄMÄÄN

PUHDISTAVA KIRJOITUS - PURA KAIKKI MIELEN PÄÄLTÄ JA PÄÄSTÄ PAPERILLE HUOLET, PELOT, MURHEET SEKÄ ANALYSOIMATTA AIVAN KAIKKI TÄSTÄ OSA-ALUEESTA MIELEESI KUMPUAVA.

USKOMUKSET

MIELEN TARINAN VOIMA

Kirjoita: Elämään, suhteestasi elämään, elämänkatsomukseesi, luottamuksesta elämää sekä korkeimpaa kohtaan liittyvät rajoittavat/haitalliset uskomukset - sekä opettele korvaamaan nämä kannustavilla affirmaatioilla. Positiivinen ja vahvistava mietelause toimii silloin kun saat siihen itsellesi myönteisen tunteen mukaan ja jopa uskot mitä sanot.

NEGATIIVINEN AJATUS:

POSITIIVINEN AFFIRMAATIO:

NEGATIIVINEN AJATUS:

POSITIIVINEN AFFIRMAATIO:

NEGATIIVINEN AJATUS:

POSITIIVINEN AFFIRMAATIO:

NEGATIIVINEN AJATUS:

POSITIIVINEN AFFIRMAATIO:

ELÄMÄNI TARINA

VALITSE OMA TARINASI

Kirjoita: Ennen kohtaan mennyt tarinasi tällä osa-alueella sekä tilanteesi tälläisenä kuin se on, jos mikään ei muuttuisi - Kirjoita tarinasi ennen muutosta. Jälkeen kohtaan voit alkaa kirjoittamaan uutta tarinaa tästä osa-alueesta, mikä olisi palvelevampi tarina? Millainen olisi ravitsevampi ja antoisampi elämä tällä osa-alueella? Miltä tämä näyttää ja tuntuu kun tilanne on muuttunut ja saat elää täyttymyksellistä elämää tällä osa-alueella? Kumman kolmion valitset sinun elämäsi tarinaksi tästä eteenpäin? Tee valintasi ja toteuta joka hetki itseäsi linjassa tuon valintasi tunnetilan kanssa.

ENNEN

JÄLKEEN

KIITOLLISUUSHIPPUSIA

MIKÄ ON HYVIN - MISTÄ OLLA KIITOLLINEN?

KIRKASTA: itsellesi mistä olet kiitollinen juuri nyt? Mikä on jo hyvin tällä osa-alueella ja elämässä yleisesti? Mistä saat voimaa - mikä voimaannuttaa ja vahvistaa sinua? Mikä auttaa tuntemaan luottamusta itseäsi ja elämää kohtaan? Milloin tunnet olevasi linjassa sisäisen totuutesi kanssa? Mikä saa olosi tuntumaan avoimelta ja sisäisen kehontilasi laajentuneelta?

HAASTEENI

SUHDE ELÄMÄÄN

Minkälaisten haasteiden kanssa kamppailet juuri nyt?

Missä olisit viiden vuoden päästä jos mikään ei muutu? Millaista elämäsi olisi?

TAVOITTEENI

SUHDE ELÄMÄÄN

Mitkä ovat tulevaisuuden tavoitteesi ja visiosi?

Minkälaisia esteitä on vielä tavoitteesi ja visiosi tiellä? Miten menet näistä yli?

Mitä muuta voit tehdä - ja on tehtävä jotta pääset lähemmäs tavoitettasi?

LUOTTAMUSTAVOITTEET

Selkiytä: itsellesi LUOTTAMUKSEN määritelmä. Mitä luottamus on mielestäsi ja milloin voisit kokea luottamusta itseäsi ja elämää kohtaan? Miksi luottamus on sinulle tärkeää, ja miksi se ei ehkä ole ollut sinulle tähän asti niin kovin tärkeää? Määritä itsellesi luottamustavoitteet mitkä ovat tärkeitä ja mitkä aiot toteuttaa vaikka mitä hidasteita matkalla ilmenisikin!

MILTÄ LUOTTAMUS SINULLE NÄYTTÄÄ JA TUNTUU?

MIKÄ HIDASTE TAI ESTE SEISOO TÄYDEN LUOTTAMUKSEN TIELLÄ?

MITEN OLET YRITTÄNYT RATKAISTA TÄMÄN HAASTEEN?

MINKÄLAISTA APUA TARVITSET HAASTEEN RATKAISUUN? IHMISET YM.?

MITÄ MUUTA VOISIT HUOMIOIDA JUURI NYT?

KIRKASTA TAVOITE

SUHDE ELÄMÄÄN

Kirkasta vielä itsellesi OMA TAVOITTEESI!

Tavoitteeni on:

Mistä syystä tämä tavoite on sinulle merkityksellinen?

Tavoitteeni on minulle erityisen merkityksellinen koska:

Mitkä ovat seuraavat askeleesi tästä eteenpäin?

Nyt aion todella sitoutua... siitä syystä että...

SUHDE ELÄMÄÄN

UNELMATILANI JA OMA TOTUUTENI

TÄRKEINTÄ TÄNÄÄN

SELKIYTÄ TAVOITTEESI JA TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT

Kirjoita: Auki kuukauden tärkeimmät tavoitteet. Selkiytä sen jälkeen viikon tärkeimmät tehtävät mihin tulee keskittyä, jotta kuukauden tavoitteesi pääsee toteutumaan? Tule tietoiseksi päivätasoisesta toiminnastasi - mitä tavoitteen toteutuminen tarkoittaa päivätasolla? Mihin tulee keskittyä, mitä muistaa, mistä tulla tietoiseksi ja mitä muuttaa päivittäisessä toiminnassa ja rutiineissa?

KUUKAUDEN TAVOITTEET

PÄIVÄTASOLLA TÄRKEINTÄ KESKITTYÄ

VIIKON TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT

SISÄINEN KEHONTILA

SELKIYTÄ ITSELLESI MITKÄ TUNNETILAT, AJATUSMALLIT JA TOIMINTATAVAT SAAVAT SISÄISEN TILASI SUPISTUMAAN? ENTÄ MITKÄ TUNNETILAT, AJATUSMALLIT JA TOIMINTATAVAT SAAVAT AIKAAN LAAJENEMISTA?

Supistavat, sulkevat, kutistavat:	Laajentavat, avaavat, kasvattavat:

UNELMARUTIINIT

AVOIN SISÄINEN TILA ARJEN ASKAREISSA

RUTIINI 1: _____

KUN KOEN EPÄLUOTTAMUSTA...

MUISTUTAN ITSEÄNI...

HUOMIOITANI TÄSTÄ RUTIINISTA...

RUTIINI 2: _____

KUN TUNNEN SUPISTUNEEN TILAN SISÄLLÄNI...

MUUTAN ITSESSÄNI...

HUOMIOITANI TÄHÄN LIITTYEN...

RUTIINI 3: _____

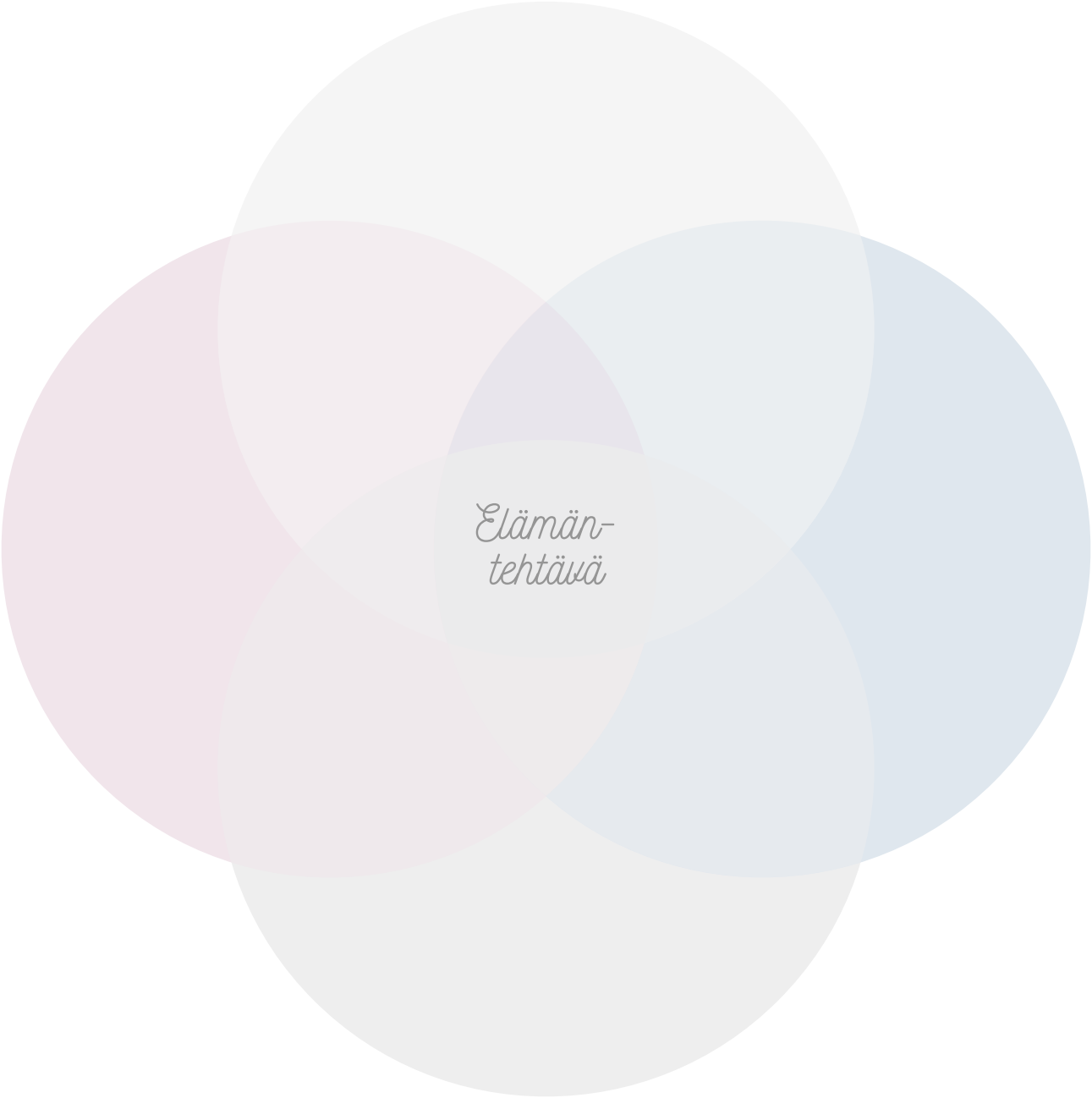
KUN HUOMAAN...

TULEN JÄLLEEN TIETOISEKSI...

KOEN TÄMÄN ITSELLENI MERKITYKSELLISEKSI, KOSKA...

IKIGAI

OLEMASSA OLON SYY



HALISTYLE.COM | ©JONNA MOLIN

TEHTÄVÄ

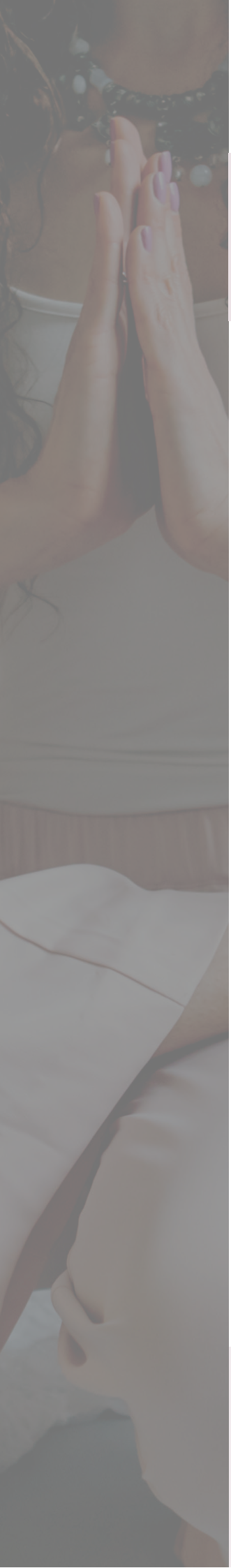
SELKEYTTÄ ITSELLESI

Selkiytä: kirjoittamalla, piirtämällä sekä visualisoimalla itsellesi vanha minä ja uusi minä. Kumman näistä valitset aina jokaisessa hetkessä? Tee tietoinen valinta, ja ole armollinen itsellesi. Jokaisen valinnan jälkeen on aina uusi valinta, ole itsesi kannustaja sekä ystävä. Tee uudesta minästäsi todellisuutta ja päästä vanhasta irti. Olet valmis kukoistamaan!

VANHA MINÄ	UUSI MINÄ

UNELMAKALENTERINI

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
MON				
TUES				
WED				
THURS				
FRIDAY				



UNELMA-ASKELEENI

Kirjoita: selkeät, itsellesi merkitykselliset unelma-askeleet joita seuraamalla saavutat kaikki tavoitteesi, toiveesi ja unelmasi todeksi tällä elämäsi osa-alueella. Listaa inspiroivat, ravitsevat, eteenpäin vievät askeleet, rituaalit ja valinnat mihin sitoudut kaikella rakkaudella ja ilolla! Voit asettaa listan itsellesi paikkaan mistä näet sen mahdollisimman usein ja muistat että tänäänkin on mahdollisuus valita. Juuri nyt on mahdollisuus ottaa pieni askel eteenpäin.

MINDSET MENTORISI

JONNA MOLIN

Kiitos seurastasi, toivon että sait runsaasti elämääsi oivalluksia ja iloa tämän työkirjan sekä valmennustunnin parissa.

Pääset työskentelemään kanssani syvemmin: ELÄMÄNHALLINNAN OHJAAJAN KOULUTUKSEEN

Etusi on tämän työkirjan omistajana ja työpajan katsojana -480€ kurssin hinnasta 1.6.2023 asti!

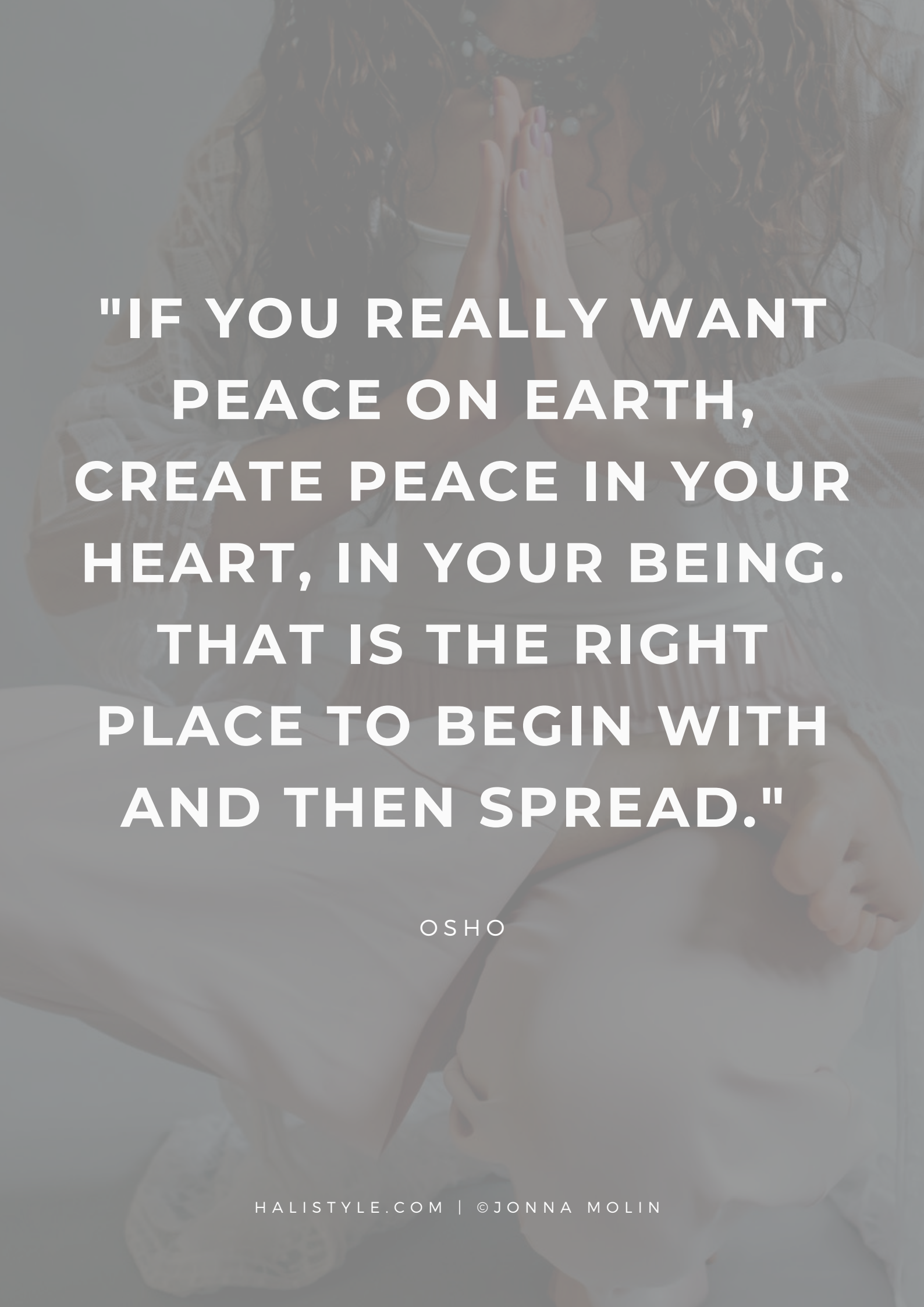
"Kun tunnet sisälläsi roihuavan johdatuksen, seuraa sitä – se on tarkoituksesi."

OTA YHTEYTTÄ

Instagram - Facebook
@jonnamolin
@happylifestyle_hali

info@halistyle.com
www.halistyle.com

IG.COM/JONNAMOLIN FB.COM/JONNAMOLIN HALISTYLE.COM



"IF YOU REALLY WANT PEACE ON EARTH, CREATE PEACE IN YOUR HEART, IN YOUR BEING. THAT IS THE RIGHT PLACE TO BEGIN WITH AND THEN SPREAD."

OSHO

HALISTYLE.COM | ©JONNA MOLIN