

LIENE URESINA COACHING

DREAM MANIFESTO

TAVA IESPĒJA PĀRVĒRST SAPŅUS REALITĀTĒ

ES ESMU LIENE



- *BIZNESA UN TRANSFORMĀCIJU KOUČS, AUTORE UN PUBLISKĀ RUNĀTĀJA.*

Pēdējos 16 gadus esmu veltījusi tam, lai mācītos no labākajiem mentoriem, izlolojot manifestācijas metodi, kas ne tikai strādājusi man, bet arī **palīdzējusi maniem vairāk nekā 3000 klientiem individuālajās sesijās** un desmitiem tūkstošu cilvēkiem manās programmās.

Katru sasniegumu savā dzīvē **es esmu manifestējusi ar nodomu.**

Un tagad es gribu dalīties precīzos soļos, kas palīdzēs Tev izveidot savu ideālo sapņu karti (vision board) un pārvērst savu sapņu dzīvi realitātē!

Šajās lapās es Tevi vedīšu soli pa solim, **lai Tu varētu manifestēt tādu dzīvi, par kādu sapņo!**

SĀKSIM?

KAS IR DREAM MANIFESTO

UN KĀ TAS STRĀDĀ?



1. PATI SVARĪGĀKĀ LIETA: Šis rīks palīdzēs Tev iegūt skaidrību par saviem sapņiem, TAČU tā nav burvju nūjiņa, kas izdarīs visu Tavā vietā. **Tev vēl aizvien katru dienu būs jāieliek darbs un jāstrādā pie saviem mērķiem.**

RADI
SAVU
SAPŅU
,
DŽĪVI



KAS IR DREAM MANIFESTO

UN KĀ TAS STRĀDĀ?

2. Tev jāpieiet šim procesam **ar atvērtu prātu, sekojot katram solim**. Šīs metodes efektivitāte slēpjas tās sistemātiskajā pieejā.



3. Procesa laikā Tu sapratīsi savus mērķus. Lai to visu varētu labāk uztvert, **visas idejas jāatstāj uz papīra**.



4. Šis kalpos kā ikdienišķs atgādinājums par Taviem sapņiem. Redzot savas vēlmes vizuāli, **Tu iegūsi papildus motivāciju un iedvesmu**, kas palīdzēs Tev neapstāties arī grūtākos brīžos.



KAS IR DREAM MANIFESTO

UN KĀ TAS STRĀDĀ?



5. Vēlāk Tu atradīsi arī meditāciju, **ko varēsi izmantot šajā procesā.**

Tas ir viens no svarīgākajiem soļiem, kas ļaus nostiprināt Tavas vēlmes zemapziņā.

6. Šis rīks **būs kā kompass**, nodrošinot, ka Tavas darbības un lēmumi saskan ar Tavām vērtībām un misiju.

7. Pieredzot savu sapņu piepildīšanos, **palielināsies arī Tava pārliecība par sevi**, kas ļaus Tev noticēt, ka Tu spēj veidot savu nākotni!





Tas nav tikai parasts rīks, tas ir spēks,
kas Tevi virzīst tuvāk Taviem mērķiem.
Šajā procesā Tavai attieksmei ir lielāka
nozīme nekā noteikumiem. Kādu
enerģiju Tu ieliec? Ļauj savai sirdij
vadīt. Šis ir Tavu sapņu audekls,
glezno to patiesi, atklāti, izjusti, un
vēro, kā notiek maģija.

DOMĀ PAR SAVU VĒLMJU
KARTI KĀ PAR ĪSTU KARTI
CELĀ UZ SAVIEM SAPŅIEM.



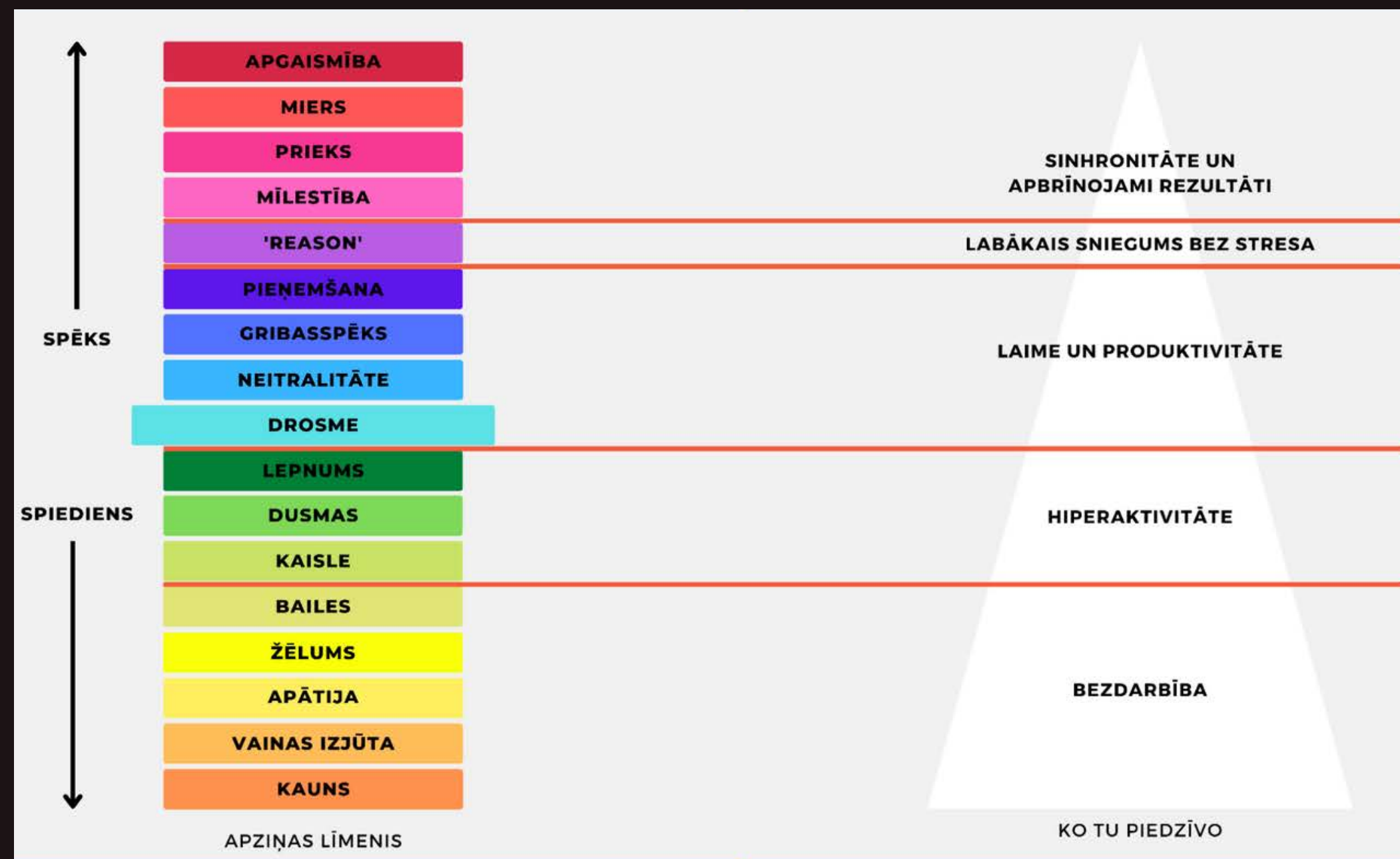
TAVA DOMĀŠANA

1.SOLIS

Manifestācijā Tavai domāšanai jeb Tavam mindset ir noteicošā loma. Tas nav tikai par “domāsim pozitīvi”, tā ir daļa no Tavas zemapziņas dziļumiem.

Mēs varam būt vai nu resursu pilni, vai arī izsmelti, un tas, kurā no šiem stāvokļiem dzīvojam, nosaka to, ko mēs piesaistām savā dzīvē. Mēs manifestējam visu laiku - atšķirība ir tikai tajā - ko.

**ŠĪ IR EMOCIONĀLĀS
VIBRĀCIJAS KARTE:**



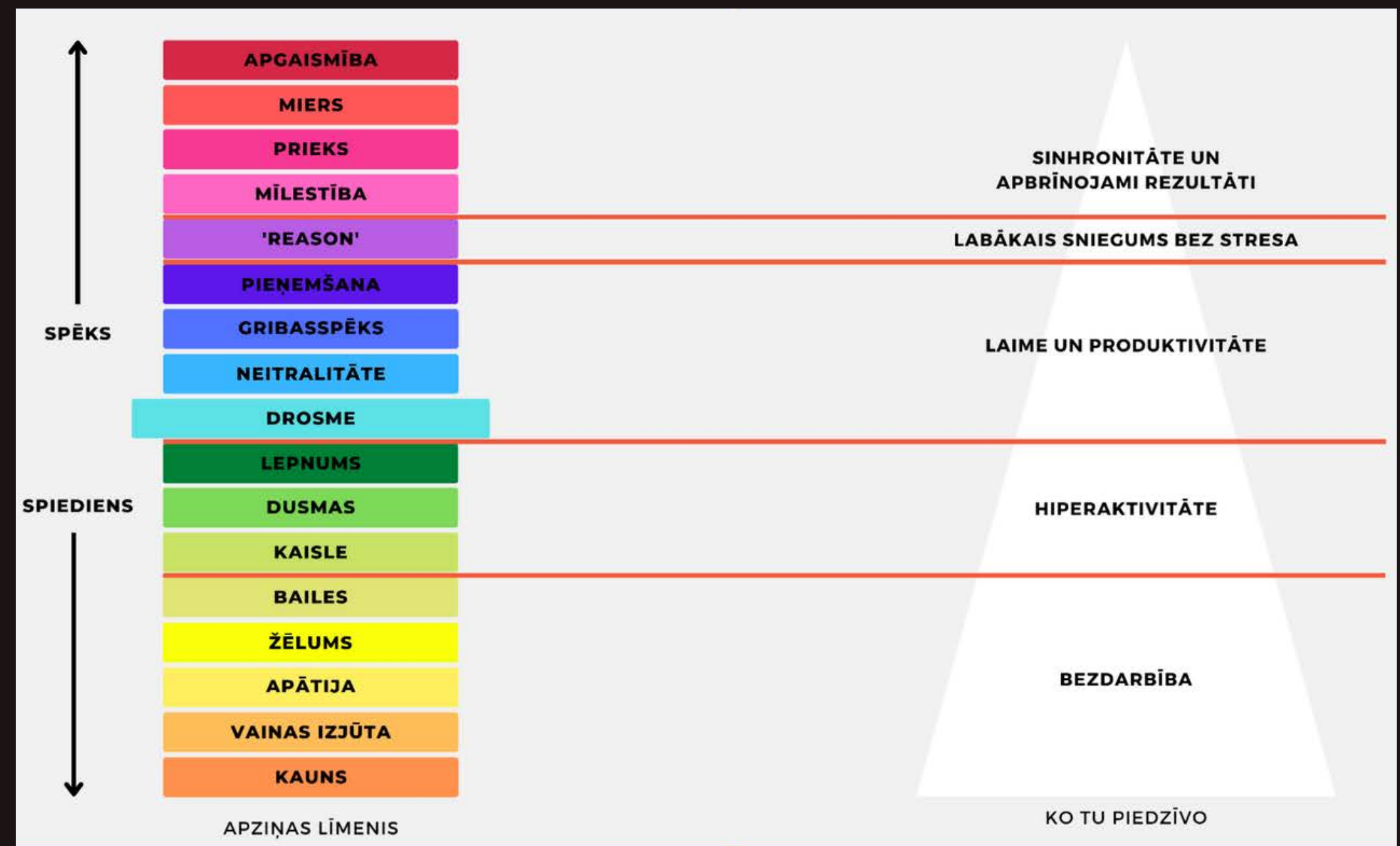
TAVA DOMĀŠANA

1.SOLIS

Ejot cauri dzīvei, mūsu atbildes reakcijas kļūst automātiskas, un, bieži vien, negatīvas. Mums netiek mācīts, kā tikt galā ar negatīvajām dzīves pieredzēm, mācoties un atlaižot tās.

Tas var izveidot emocionālus blokus, kas ietekmē mūsu izvēles.

**ŠĪ IR EMOCIONĀLĀS
VIBRĀCIJAS KARTE:**



TAVA DOMĀŠANA

1.SOLIS

Šeit ir daži faktori, kas TRAUCĒ Tev būt resursu stāvoklī:

- Pārlietu ilgs laiks pavadīts sociālajos medijos
- Negatīvas vai toksiskas attiecības
- Stress un trauksme
- Fizisko aktivitāšu trūkums
- Neveselīgi ēšanas paradumi
- Prokrastinācija un sevis apšaubīšana
- Sevis kritizēšana
- Pārstrādāšanās
- Negatīvu ziņu uzņemšana

Savukārt šeit ir rīki, kas PALĪDZĒS Tev atjaunot savu resursu stāvokli:

- Regulāras meditācijas
- Iesaistīšanās kreatīvās aktivitātēs
- Fiziskās aktivitātes un kustība
- Veselīgas un atbalstošas attiecības
- Pateicības praktizēšana
- Skaidru mērķu un prioritāšu uzstādīšana
- Labs miegs un atpūta
- Laika pavadīšana dabā
- Nemitīga mācīšanās un izaugsme
- Aktivitātes, kas nes Tev prieku un piepildījumu

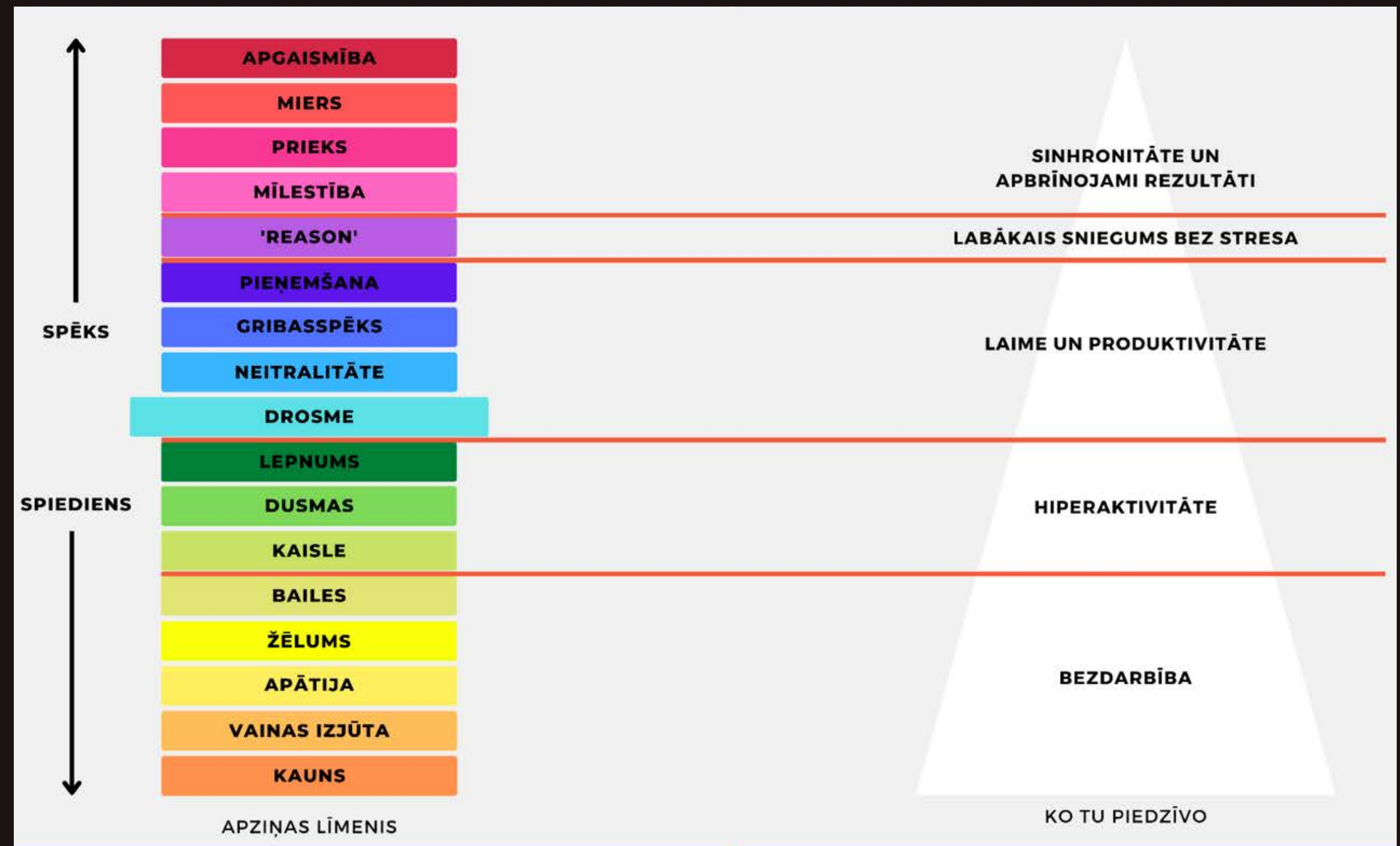
TAVA DOMĀŠANA

1.SOLIS

Tad, kad Tu taisīsi šo mērķu karti vai domāsi par saviem sapņiem, tēmē uz augstākajiem emociju frekvenču līmeņiem.

*Ja šobrīd Tu neesi resursu pilnā stāvoklī, šis nav īstais brīdis, kad taisīt savu vēlmju karti. **Pagaidi, kamēr Tu būsi mierā, pateicībā un enerģijā.***

**ŠĪ IR EMOCIONĀLĀS
VIBRĀCIJAS KARTE:**



SAGATAVOŠANĀS

2.SOLIS

Pirms Tu sāc radīt savu vēlmju karti, Tev ir jāizveido pareizā vide.

Pārliecinies, ka Tevi neviens netraucēs, **noliec telefonu un radi mierpilnu atmosfēru**. Ja vēlies, vari iedegt sveces un uzlikt savu mīļāko mūziku pirms ķeries klāt uzdevumiem.



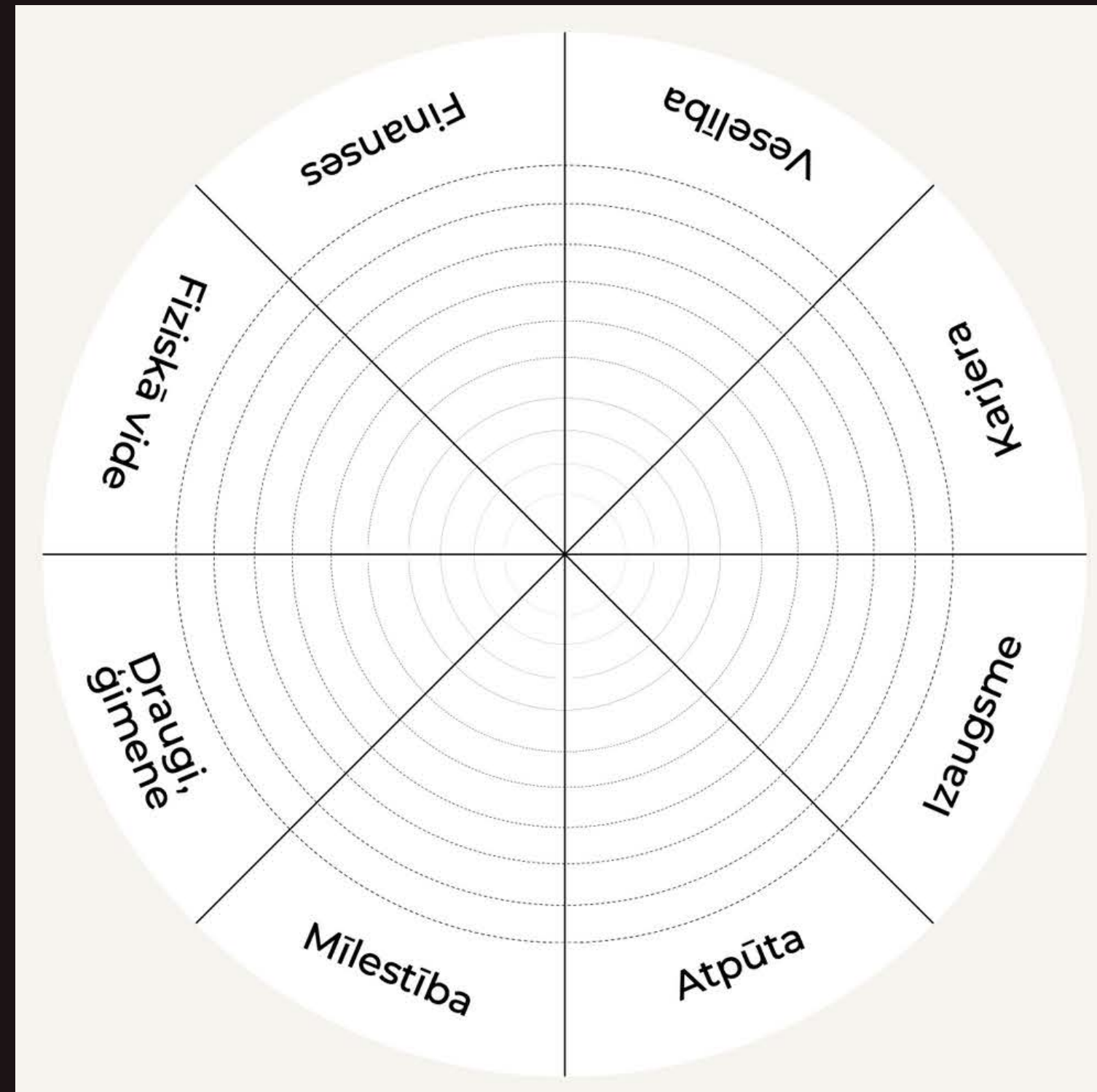
SAGATAVOŠANĀS

1.UZDEVUMS

Novērtē savu dzīvi šobrīd.

Izmanto šo balansa apli un
**novērtē sevi katrā sadaļā
no 1 līdz 10.**

BALANSA APLIS



SAGATAVOŠANĀS

2. UZDEVUMS

Pirms Tu sāc strādāt ar saviem mērķiem, es esmu Tev sagatavojusi dāvanu!

Tā ir vadītā vizualizācijas meditācija, kas palīdzēs Tev aizmirst limitus, domājot par saviem sapņiem!



1. MEDITĀCIJA

Šī meditācija Tev palīdzēs atbrīvoties no tā, kā “būtu jābūt” un ieraudzīt to, kā TU GRIBI, lai ir!

Ir zinātniski pierādīts, ka meditācija paceļ mūsu vibrāciju frekvenci, savienojot to ar enerģiju, kas jau piemīt Tavām vēlmēm. Tā padara asāku intuīciju, kas ļauj pamanīt arvien vairāk iespējas, aizvedot mūs tuvāk mērķiem.

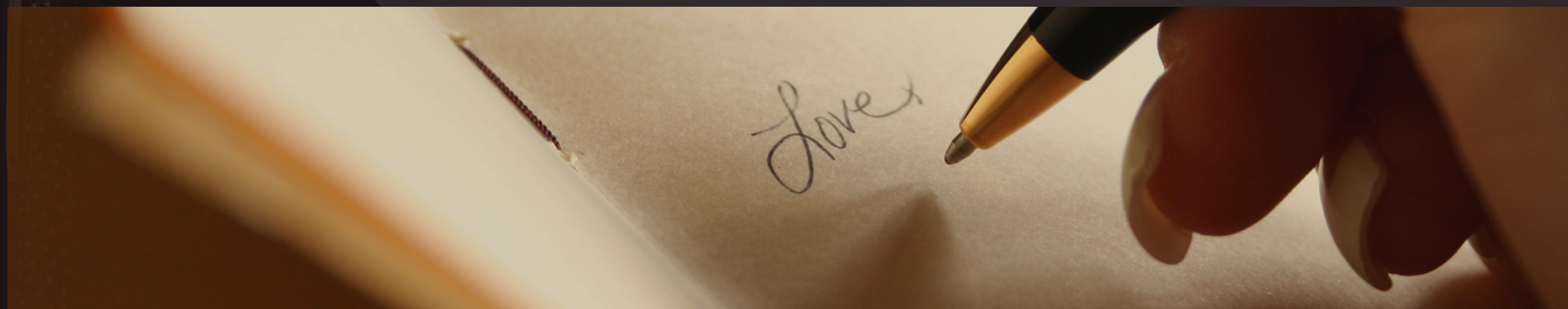
Tāpat meditācija arī palīdz atbrīvoties no limitējošajiem priekšstatiem, bailēm un citiem blokiem, kas stāv ceļā uz pārpilnību. Ieviešot meditāciju kā ieradumu, Tu spēcini sevi, lai padarītu savus sapņus par taustāmu realitāti.

SAGATAVOŠANĀS

3. UZDEVUMS

Pēc meditācijas veikšanas, **pieraksti 10 mērķus katrā balansa apla kategorijā.**

Pārliecinies, ka pierakstītie mērķi ir precīzi un tagadnes formā.



VEIKSMĪGAI MĒRĶU UZSTĀDĪŠANAI, ATCERIES ŠOS PRINCIPUS:

- Uzstādi mērķus autentiski tā, lai tie rezonē ar Tavu sirdi.
- Uzstādi mērķus, kuri Tevi iedvesmo. Piemēram, “Es lutinu savu ķermeni ar veselīgu pārtiku,” ir daudz motivējošāk nekā vienkārši “nelietot cukuru”.
- Uzstādi mērķus, kuri atspoguļo Tavas patiesās vēlmes (nevis to, ko citi sagaida).
- Uzstādi mērķus, kas nerada Tev stresu vai sajūtu, ka prasi pārāk daudz no sevis.
- Uzstādi mērķus, kas ir skaidri un specifiski. Izvairies no vispārīgiem mērķiem, piemēram, “atrast mīlestību” vai “saņemt vairāk naudas”. Tā vietā formulē mērķi detalizēti - Es pelnu xxx EUR xx dienu/mēnešu/gadu laikā, darot xxx”

FRĀZES, KAS TEV PALĪDZĒS:

1. Mans svars ir ... un es jūtos vesels un enerģisks
2. Esmu uzņēmuma “...” dibinātājs
3. Es esmu laimīga sieva / laimīgs vīrs, manas attiecības balstās uz uzticēšanos un cieņu
4. Es ēdu veselīgu un kvalitatīvu ēdienu, ko man katru dienu gatavo personīgais šefpavārs
5. Esmu aicināts uz privātām ballītēm ... jomā
6. Man ir skaisti, kopti mati
7. Katru dienu uz darbu mani ved privātais šoferis
8. Man ir automašīna ..., ar kuru es braucu uz darbu katru dienu
9. Man ir luksusa dzīvoklis ...
10. Man ir vesels, spēcīgs ķermenis
11. Es ceļoju trīs reizes mēnesī un apmetos dārgākajās viesnīcās
12. Man ir bagāti klienti, un mans padoms ir vērts...
13. Mana dziesma ir top 10 Spotify
14. Mani zobi ir taisni un veseli
15. Viņi aicina mani uz filmēšanos Amerikā
16. Es apmeklēju visas Eiropas valstis
17. Es brokastuju ... kafejnīcā kopā ar ...
18. Dizainere pārveido manu dzīvokli, kas apmierina visas manas vēlmes
19. Mans ir stilists, es katru dienu izskatos pievilcīgi un stilīgi
20. Es radu vērtību ar savu pakalpojumu, mans bizness ir populārs visā pasaulē
21. Es noslēdzu darījumu par ... eiro
22. Es paliku stāvoklī viegli un bez grūtībām
23. Es pavadu laiku ar cilvēkiem, kas mani atbalsta
24. Esmu uz žurnāla vāka...
25. Mana filma ir novērtēta ... , tā tiek rādīta visā pasaulē
26. Mana konsultācija ir vērtīga ...
27. Manam YouTube kanālam ir ... abonenti
28. Noskrēju pusmaratonu (pilsētā)
29. Es dodos lēkt ar izpletni Dubaijā
30. Es dodos uz Bali
31. Visi mani TikTok videoklipi ir populāri
32. Es redzu ziemeļblāzmu draugu ieskausts
33. Es izveidoju videoklipu savai dziesmai, to šobrīd rāda TikTok
34. Es apguvu jaunu profesiju un man ir pastāvīga klientu plūsma
35. Manā kursā ir 3000 dalībnieku
36. Esmu bagātāko cilvēku sarakstā žurnālā Forbes
37. Mans vīrietis nes katru dienu man puķes
38. Man apkārt ir bagāti un veiksmīgi cilvēki
39. Es uzrakstīju savu grāmatu, ko pērk cilvēku
40. Man ir fotosesija ar labākajiem pasaules fotogrāfiem
41. Mani uzaicināja uz pirmizrādi pasaules slavenai filmai
42. Manas investīcijas man nes ... katru mēnesi
43. Mani ienākumi ir ... mēnesī
44. Mani story Instagramā tiek skatīti ... reižu
45. Katru nedēļas nogali es apmeklēju SPA
46. Es piesaistu vīriešu uzmanību un varu ieinteresēt kādu
47. Katru mēnesi es trenējos 20 reizes
48. Man ir savs masāžas terapeits, kurš nāk pie manis uz mājām
49. Esmu dārgu gleznu īpašnieks
50. Man ir sava māja pie jūras, kur es pavadu nedēļas nogales

ATCERIES - ŠIE IR TIKAI PIEMĒRI - UZSTĀDI SAVUS MĒRĶUS AUTENTISKI UN DARI TO PĒC IESPĒJAS DETALIZĒTĀK!

SAPROTI SAVU “KĀPĒC?”

4. UZDEVUMS

“Jo man tā gribas” nav pietiekami labi.
Pēc mērķu uzstādīšanas, Tevī ir jābūt
dziļi personīgām atbildēm uz to, KĀPĒC
Tu gribi, lai šie mērķi piepildās.

*Bieži vien “kāpēc?”
ir daudz svarīgāks
par “kā?”*



Šeit ir pāris jautājumi, kas palīdzēs Tev saprast savu “Kāpēc?”.

ATBILDI UZ ŠIEM JAUTĀJUMIEM PIE KATRA NO SAVIEM MĒRĶIEM:

- Kāpēc es esmu gatavs darīt visu, lai to sasniegtu?
- Kurš un kas mani motivēs to sasniegt?
- Ko es iegūšu, ja to sasniegšu?
- Ko tas man dos?
- Kas notiks, ja es to nenasniegšu?
- Ko tas man maksās?
- Ko es zaudēšu, ja es to nenasniegšu?

SĀC VEIDOT SAVU MĒRKU KARTI!

5.UZDEVUMS

Šim uzdevumam Tev nepieciešams liels (un es domāju - LIELS!) papīrs. Apkopo savus mīļākos žurnālus vai gūsti iedvesmu Pinterest, un izprintē bides, kas rezonē ar Taviem mērķiem.

IZVĒLIES BILDES, KAS ATSPOGUĻO ŠĪS KATEGORIJAS:

- 1.Veselība** (izskats, labsajūta, fiziskā veselība)
- 2.Pārticība** (finanses, slava, materiālie labumi)
- 3.Ģimene** (bērni, partneris, kvalitatīvi pavadīts laiks)
- 4.Mīlestība un attiecības** (intimitāte, komunikācija, uzticība)
- 5.Draugi un komūna** (atbalstošas attiecības, iedvesmojoša vide)
- 6.Personīgā izaugsme** (lasīšana, meditēšana, afirmācijas)
- 7.Garīgums** (iekšējais miers, harmonija, savienība ar sevi un pasauli)
- 8.Bizness / karjera** (darbs, investīcijas, panākumi)
- 9. Hobiji** (kreativitāte, relaksācija, atpūta)
- 10. Dzīvesstils** (ceļojumi, brīvā laika aktivitātes, sevis lutināšana)

SĀC VEIDOT SAVU MĒRĶU KARTI!

5.UZDEVUMS

*P.S. Tu vari radīt arī digitālu versiju savai mērķu kartei, izmantojot tādas platformas kā, piemēram, Pinterest un/vai Canva, **tomēr es ieteiktu radīt fizisku mērķu karti.***

BLOKS NR.1

VESELĪBA

SĀKSIM AR TEVI!

Iedomāties savu labāko sevis versiju - no matu galiņiem līdz papēžiem. Kā tā izskatās? Kādi ir Tavi mati, āda, nagi, augums?



Kādu enerģiju Tu izstaro? **Vai tas ir prieks, miers, pārliecība, vai varbūt visi kopā?** Kā Tu gribi parādīt sevi pasaulei, kā Tu gribi redzēt sevi spogulī?



Kā Tu rūpējies par sevi? Ko Tu ēd? Ar kādām aktivitātēm Tu nodarbojies?



Nesteidzies un izvēlies bildes, kas vislabāk atspoguļo **Tavu vēlamo** izskatu, pašsajūtu un enerģiju!

BLOKS NR.2

PĀRTICĪBA

Iztēlojies savu sapņu māju,
mašīnu, apģērbu, aksesuārus...
Atceries - **neatturi sevi no**
sapņošanas - ir pilnīgi normāli
vēlēties un novērtēt pārticību.



*Šajā blokā Tev ir
iespēja izlikt visas
savas materiālās
vēlmes uz papīra!*

Izvēloties bildes, ieliec tajās enerģiju
un sajūtu, ka Tev jau visas šīs lietas ir!



*Un vēlreiz atgādinu -
iztēlojies savus
finansiālos sapņus
ļoti specifiski.*



Un atceries - nekaunies no
atzinības, slavas un naudas.
Gribēt vairāk ir NORMĀLI!

Domā par naudu, finansiālo brīvību,
kā arī visām tām materiālajām
lietām, kas sagādā Tev prieku.



BLOKS NR.3 ĢIMENE



Domā par to, kā Tu pavadi laiku ar viņiem, kāda atmosfēra valda Tavā ģimenē.

Iztēlojies savu perfekto ģimeni.

Izmanto bildes, kuras apraksta Tavas attiecības ar partneri, bērniem, vecākiem un radniekiem.



Atceries - **Taviem sapņiem ir jābūt TAVIEM!** Neļauj sociālām "normām" noteikt Tavu dzīvi.



Svarīgi atcerēties, ka **ģimene katram izskatās citādāk**. Iespējams, Tu vēlies lielu un kuplu ģimeni, taču varbūt Tu nemaz nevēlies bērnus vai kāzas - **un arī tas ir normāli!**



BLOKS NR.4 MĪLESTĪBA UN ATTIECĪBAS



Piemeklējot bildes šajam blokam, domā par savu mīlas dzīvi un to, **kā Tu kultivē intimitāti, uzticību un saikni ar savu partneri.**

Kā jūs pavadāt laiku, uz kādiem randiņiem jūs dodaties, par ko jūs runājat?

Ja šobrīd neesi attiecībās, iztēlojies, kādas attiecības Tu vēlies? Kādām īpašībām jāpiemīt Tavam partnerim? **Iztēlojies savas sapņu attiecības un sapņu partneri.**

Un vienmēr atceries - ja šobrīd nevēlies attiecības, neuztraucies, dari tā, kā Tev šķiet pareizi!



BLOKS NR.5

DRAUGI UN

KOMŪNA



Vai zini teicienu -

*Tu esi 5 Tavi
tuvākie cilvēki?*

Ir svarīgi veidot pozitīvu un atbalstošu vidi, jo Tavi tuvākie cilvēki veido Tavu dzīvi. **Izvēlies cilvēkus, kuri Tevi iedvesmo un ciena,** nevis nosoda vai negatīvi ietekmē.



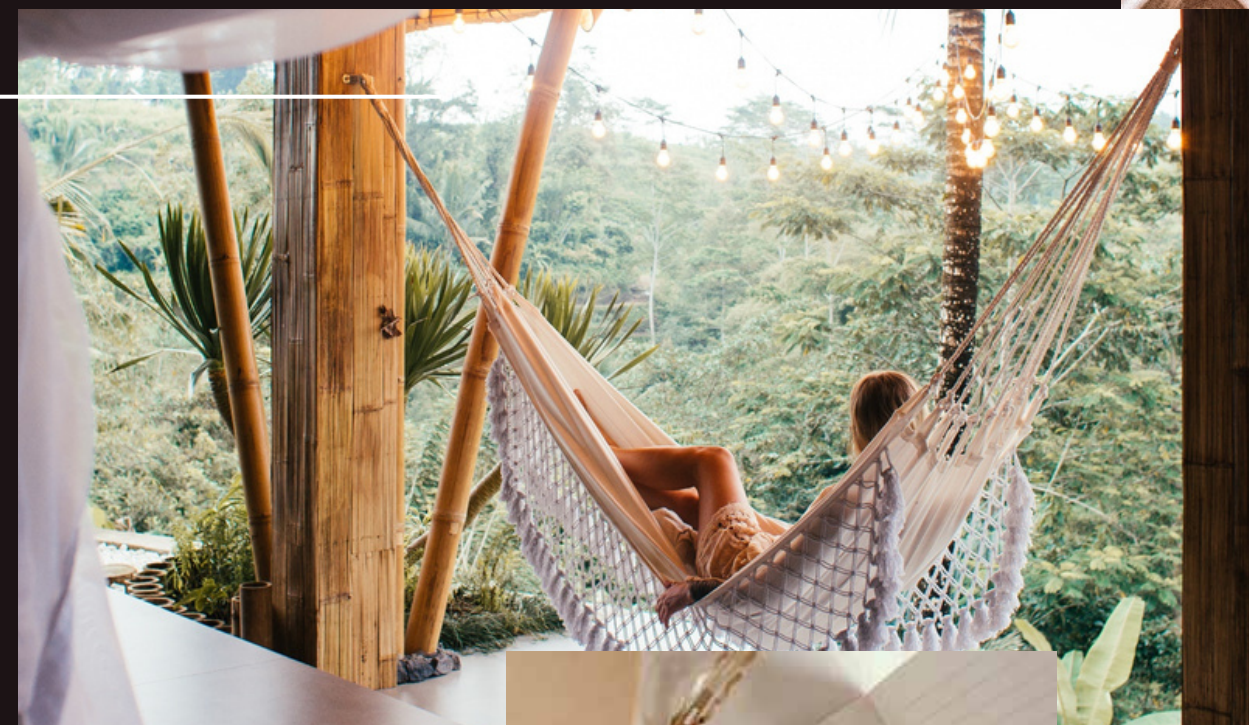
Izvēlies bildes, kas vislabāk ataino **Tavu sapņu draugu loku**, domā par to, kā jūs kopā pavadāt laiku, veidojat atmiņas un atbalstāt viens otru.



BLOKS NR.6

PERSONĪGĀ

IZAUGSME



Ir **ļoti svarīgi** veltīt laiku sev un savai izaugsmei.

Šeit Tu vari iekļaut tādas aktivitātes kā lasīšana, meditēšana, rakstīšana, jaunu prasmju apgūšana u.c. prakses, kas bagātina Tavu dzīvi.

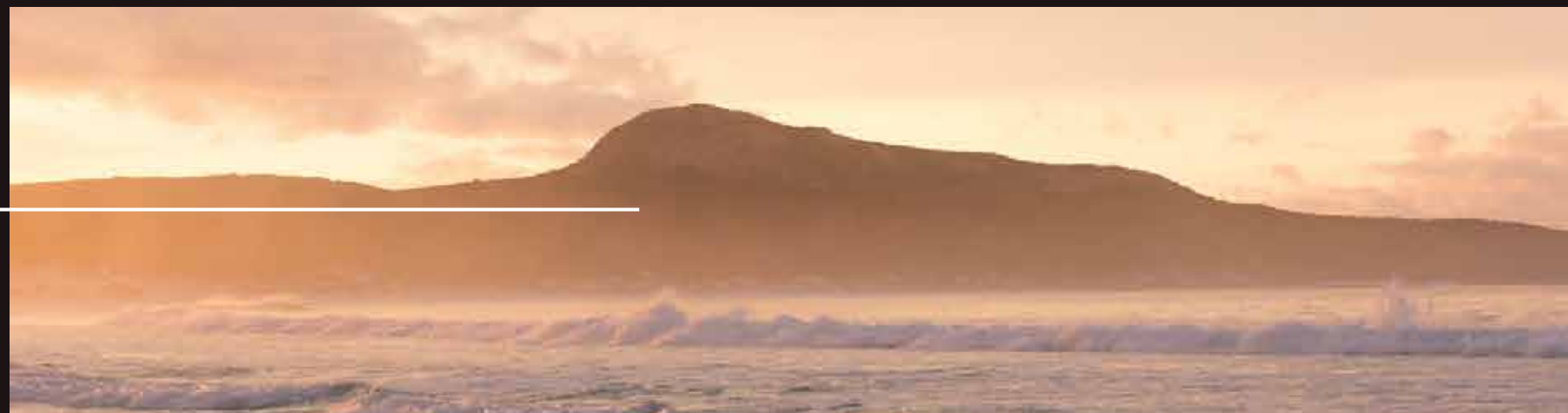
*Personīgā
izaugsme ir
ceļojums, kurā
mēs nemitīgi
mācāmies.*



Un pats labākais - mēs mācāmies katrs savā tempā.

BLOKS NR.7

GARĪGUMS



Šis bloks ir par Tavu spiritualitāti un garīgumu, **lai arī ko tas Tev nozīmē.**

Varbūt Tu smelies spēku lūgšanās un Dievā, varbūt Tu tici bezgalīgajam Visumam, varbūt Tavs miera avots ir daba.

Izvēlies bildes, kas rezonē ar Tavu garīguma uztveri. —————

Lai arī kas tas būtu - tas ir Tavs un tikai Tavs!



*Izvēlies
bilde,
kas
rezonē
ar Tavu
dvēseli!*



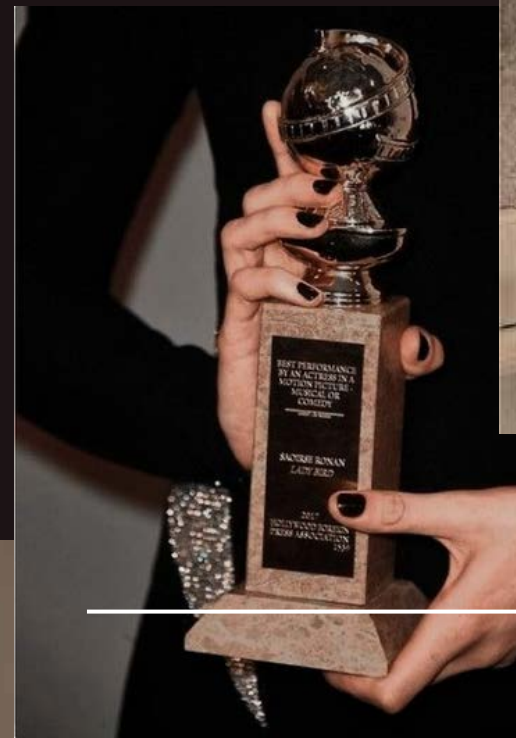
BLOKS NR.8

BIZNESS UN

KARJERA

Šī sadaļa ir veltīta **Tavam profesionālajam ceļojumam**. Neatkarīgi no tā, vai Tu vēlies turpināt savu karjeru, uzsākt biznesu, vai iegūt paaugstinājumu, izvēlies bildes, **kas attēlo Tavu sapņu darbu**.

Domā par savu lomu, darba vidi, kolēģiem vai darbiniekiem un sajūtu, ko Tu gūsti strādājot.



- Kā izskatās Tavs ofiss?
- Vai varbūt Tu strādā no mājām?
- Ko Tu velc, ejot uz darbu?
- Kā izskatās Tava perfektā darba diena?
- Kā Tu svini savus sasniegumus?



*Vizualizē savus
finansiālos
lēmumus un
karjeras izaugsmi.*

BLOKS NR.9

HOBII



Kā Tu pavadi brīvo laiku?

Kas dod Tev enerģiju un piepildījumu?

Varbūt ir kāda prasme, ko Tu vēlies apgūt?

Šī sadaļa ir par **Tavām interesēm un lietām, kas Tevi aizrauj.**

Vispirms Tev ir jāpiepilda sava krūzīte, lai varētu ieliet citu.



Domā par aktivitātēm, kas Tevī izraisa prieku un piepildījumu.

Tā var būt dejošana, mūzika, māksla, gatavošana, sports, vai kāds cits hobijs, **kas dara Tevi laimīgu.**

Izvēlies bildes, kas reprezentē Tavus sapņu hobijus.



BLOKS NR.10

DZĪVESSTILS

Šeit Tu vari izpausties, sākot no ceļojumiem, beidzot ar SPA procedūrām.

Iztēlojies savu sapņu atvaļinājumu. Iztēlojies atpūtu salonā. Iztēlojies vakariņas greznā restorānā.



*Iztēlojies
jebko, kas
atspoguļotu
tādu
dzīvesveidu,
kādu Tu
vēlies
sasniegt.*

SVARĪGI!

Taviem sapņiem jāatspoguļo Tavas autentiskās vēlmes, nevis to, kā sabiedrībai šķistu “pareizi”. Tas ir normāli, ja Tu nevēlies precēties, ja Tu nevēlies bērnus, ja Tu nevēlies uzsākt biznesu vai braukt ar jaunāko mašīnu.

Tavai mērķu kartei būtu jāatspoguļo to, kas Tev ir patiesi nozīmīgs.

Taviem mērķiem būtu jābūt vienotiem ar Tavām vērtībām un jārezonē tikai ar Tevi, nepakļaujoties ārējai ietekmei un gaidām.

3.SOLIS SĀC IZMANTOT SAVU MĒRĶU KARTI

Mērķu kartes izveidošana ir tikai sākums.

Tagad ir laiks rīkoties!



Atceries, šī nav burvju nūjiņa, bet gan rīks, ko izmantot katru dienu, lai apzināti pietuvotu savus sapņus realitātei!

1.UZDEVUMS

Novieto savu mērķu karti redzamā vietā-
vietā, kuru Tu redzēsi katru dienu.

2.UZDEVUMS

Katru dienu skaties uz savu mērķu karti un iztēlojies, ka Tev jau IR tas, kas tajā ir attēlots. Vai atceries emocionālās vibrācijas karti? **Pārliecinies, ka katru reizi, kad domā par saviem sapņiem, Tu esi emocionāli augstākajos līmeņos.**

3.SOLIS

SĀC IZMANTOT SAVU MĒRĶU KARTI

3.UZDEVUMS

Pārlasi savus pierakstītos mērķus katru dienu.

*IZSAKI PATEICĪBU PAR TIEM
TĀ, IT KĀ TEV JAU TAS VISS IR.*

Viens no spēcīgākajiem stāvokļiem, kurā Tu vari atrasties, ir pateicība. Tas ir pašprogrammēšanas process, kas palīdz Tavus mērķus iesēt Tavā zemapziņā.

Katru dienu velti laiku savām pateicībām. Saki tās tā, it kā Tev jau būtu viss, ko vēlies. Sajūti emocijas, kas atbalsojas Tavos mērķos.

BONUSA UZDEVUMS

Ievies dienasgrāmatu, kurā katru dienu uzraksti **10 lietas**, par ko Tu pateicies.

Tu vari atbildēt uz šiem jautājumiem katru dienu:

- **Kāds ir mans nodoms šai dienai?** Uzliec skaidru nodomu, kas saistīts ar Taviem mērķiem.
- **Kā es šodien jūtos?** Novērtē savas emocijas katru dienu un pēti, kas tās ietekmē.
- **Kas man būtu jāatlaiž, lai piepildītu savu mērķi?** Dažreiz mums ir nevis kaut kas jāiegūst, bet kaut kas jāpalaiž vaļā, lai turpinātu ceļu. Identificē to, kas Tev traucē sasniegt sapņus.
- **Kā es jutīšos, kad es to sasniegšu?** Iedomājies emocijas un sajūtas, kuras Tu izjutīsi, kad sasniegsi mērķi. Vizualizē skaidri un detalizēti.



Darot šīs prakses katru dienu, Tu aktīvi apstiprini sev un savai zemapziņai, ka Tu esi gatava saņemt šīs lietas un sajūtas.

*Atceries -
atkārtošana
ir veiksmes
atslēga -
pildi šos
uzdevumus
katru dienu.*

4. UZDEVUMS

IDENTIFICĒ **3 SVARĪGĀKOS MĒRĶUS** ŠOBRĪD UN VADI SAVU FOKUSU UZ TIEM.

Kur iet Tavs fokuss, tur iet Tava enerģija.

Tas nav tikai teiciens, tas ir neirozinātnes princips.

Kad Tu fokusē savu uzmanību uz konkrētu mērķi, Tavas smadzenes aktivizē neironus, kas ir ar to saistīti. Tādējādi **Tu sāksi pamanīt arvien vairāk iespējas**, kas aizvedīs Tevi tuvāk Taviem mērķiem.

Turklāt fokusēšanās uz mērķi ceļ arī dopamīna līmeni, kas sniedz **Tev motivāciju un rada vēlmi turpināt ceļu uz mērķa sasniegšanu.**



5. UZDEVUMS

Uzliec atgādinājumus savā telefonā, lai atgādinātu **sev pārskatīt savus mērķus vairākas reizes dienā**, it īpaši tos, ko uzliki kā 3 svarīgākos mērķus.



6. UZDEVUMS

Rīkojies saskaņā ar saviem mērķiem. Ja Tu sapņo par jaunu Chanel somiņu, dodies uz veikalu, aptausti to, sajūti to un izsaki pateicību tā, it kā Tev tā jau būtu.

Piemērs no manas dzīves:

Es gribu Porsche. Es apzināti virzīju savu fokusu uz to un tādējādi manifestēju ielūgumu uz Porsche 75 gadu jubilejas svinībām, kur man bija iespēja iesēsties un izbraukt ar manu sapņu mašīnu. Šī pieredze tikai apstiprināja manu ticību manifestācijas un mērķu kartes procesam!

Atgriežoties mājās, mēs ar vīru izlēmām spert nākamos soļus un devāmies uz Porsche salonu. Sākumā mēs jutāmies neērti. Tad mēs aizgājām otro reizi - tāpat vēl aizvien nedaudz nedroši. Trešajā reizē mēs paņēmām līdzi bērnus, kuri izložņāja visas mašīnas. Ceturtajā reizē, kad devāmies uz salonu, mēs jau jutāmies kā mājās. Sperot soļus, kas saistīti ar Taviem mērķiem, Tu paātrināsi manifestācijas procesu!



7.UZDEVUMS



Vizualizē katru dienu.

Tavs prāts neredz atšķirību starp patiesību un meliem. Man ir neliels uzdevums - es Tev iedošu situāciju, kas Tev ir ļoti skaidri jāiztēlojas. Sākam.

Iedomājies, ka sēdi virtuvē un pēkšņi atceries, ka ledusskapī ir citrons. Tu piecelies, izstaipies, pieej pie ledusskapja, atver to, un tur tik tiešām rēgojas liels, dzeltens, sulīgs citrons. Tu to izņem no ledusskapja, aizej pie galda, paņem nazi, dēlīti un pārgriez sulīgo citronu uz pusēm. Tu jūti, kā tas smaržo, redzi, cik tas ir dzeltens, sajūti, kā tā vēsā sula nedaudz izšļakstās uz rokas. Tu paņem šo dzelteno citronu, jūti tā atsvaidzinošo smaržu arvien skaidrāk, Tu pacel to, atver muti un... iespied tā sulu tieši mutē. Ko tu jūti? Vai sajuti siekalas mutē?

Tu nupat apmānīji savu prātu. Tas noticēja, ka iespiedi mutē citriona sulu. Vai Tu to darītu? Diez vai. Bet Tavs prāts tam noticēja.

Vai Tu redzi, kā strādā vizualizācija? Ja Tu domā, ka vari kaut ko paveikt - **Tu noteikti vari!** Un, ja Tu domā, ka nevari - arī tā ir taisnība. Tavs prāts darbojas saskaņā ar Tavu zemapziņu. Ja Tava zemapziņa domā, ka Tu kaut ko nespēj paveikt - arī Tavs prāts tam ticēs. **Tāpēc ir svarīgi vizualizēt pēc iespējas skaidrāk un detalizētāk, domājot, ka Tev jau ir tas, ko Tu gribi sasniegt.**



8. UZDEVUMS

Meditē!

Izmanto šo vadīto meditāciju katru dienu.

TU VARI TAI PIEKĻŪT ŠEIT :



Atceries - ievies šos **uzdevumus kā ikdienas rituālus**, un
vēro, kā Tavi sapņi kļūst par realitāti!



4.SOLIS

IEDVESMOJIES

Manas manifestācijas prakses ir mainījušas manu dzīvi!

Ir ļoti svarīgi smelties iedvesmu no cilvēkiem, kuri jau ir paveikuši to, ko Tu vēlies!



Man ir veiksmīgi klienti no visas pasaules.



Es strādāju līdz 20 stundām nedēļā.

ŠEIT IR TAS, KO ESMU MANIFESTĒJUSI VIEN GADA LAIKĀ:



Man ir sadarbības ar lieliem un zināmiem uzņēmumiem.



Es uzstājos Mindvalley pasākumā Dubaijā un Tallinā.



Es uzstājos uz internacionālām skatuvēm pasaules mērogā.



4.SOLIS

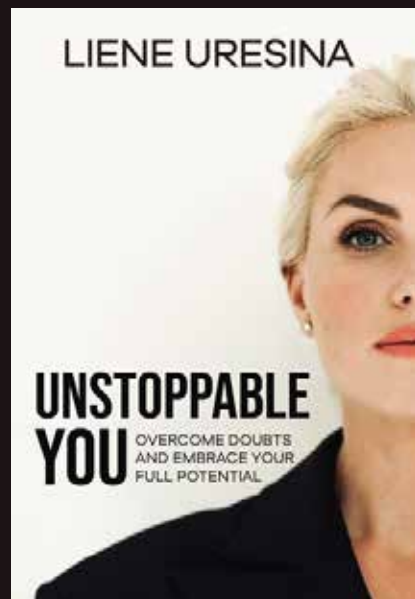
IEDVESMOJIES



Es uzstājos Ņujorkā
un Miami.



Es publicēju grāmatu, kas
iekļuva pārdotāko
grāmatu TOP Latvijā.



Es iztulkoju savu
grāmatu angļu
valodā un ierunāju
audio versiju.



Mēs ar vīru sākām
rakstīt grāmatu par
attiecībām.



Man ir veiksmīgi
un iedvesmojoši
draugi no
dažādām
pasaules valstīm.



Es regulāri ceļoju
kopā ar savu
ģimeni un
bērniem.



Es uzņemu
Marisa Peer
Latvijā kā
īpašu viesi.



Turklāt to, **ka manifestācija strādā**, saku ne tikai es, bet arī dažādas slavenības un veiksmīgi uzņēmēji, tajā skaitā:



Bejonce - Bejonce izmanto mērķu karti, lai manifestētu savus sapņus. Viņa tic, ka tieši vizualizācija ļāvusi piepildīt viņas kvēlākās vēlēšanās.



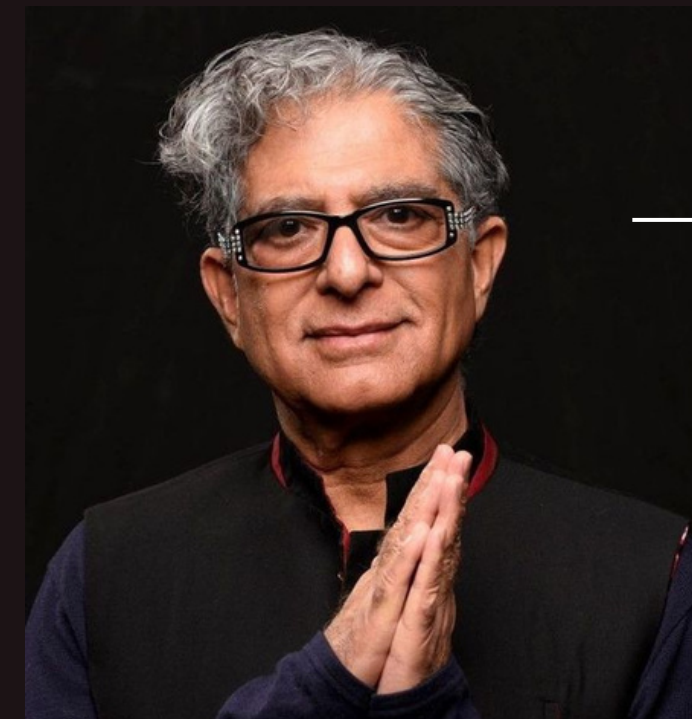
Tonijs Robbins - Tonijs ir publiskais runātājs un koučs, kurš uzsver mērķu uzstādīšanas nozīmīgumu un vizualizācijas spēku kā vienu no sapņu piepildīšanas svarīgākajām sastāvdaļām.



Vils Smits - Vils daudz ir runājis par to, kā vizualizācija un manifestācija mainījusi viņa karjeru un personīgo dzīvi.



Dīpaks Čopra - Dīpaks ir autors un garīgais līderis, kurš tic manifestācijas un pievilkšanās spēkam. Viņš uzsver to, ka mūsu enerģijai ir milzīga nozīme mērķu sasniegšanas ceļā.



Šie stāsti ir spēcīgi piemēri, kas pierāda, ka manifestācija palīdz sasniegt mērķus un gūt panākumus.

PIEPILDI SAVUS SAPŅUS

*Šeit ir uzdevumu
kopsavilkums:*

PIRMS MĒRĶU KARTES IZVEIDES:

- Nodrošini, ka esi mierpilnā un klusā vidē.
- Novērtē savu dzīvi šobrīd, izmantojot balansa apli.
- Izmanto vadīto meditāciju.
- Uzraksti 10 mērķus katrā kategorijā. Pārļiecinies, ka tie ir detalizēti un rakstīti tagadnes formā.
- Saproti savu “Kāpēc?”
- Paņem LIELU papīru un savus mīļākos žurnālus, vai arī iedvesmojies no Pinterest.

PIEPILDI SAVUS SAPNUS

*Šeit ir uzdevumu
kopsavilkums:*

MĒRĶU KARTES IZVEIDES LAIKĀ:

Izvēlies bildes, kas ar Tevi rezonē visvairāk. Sadali mērķu karti šādās kategorijās:

- Veselība
- Pārticība
- Ģimene
- Mīlestība un attiecības
- Draugi un komūna
- Personīgā izaugsme
- Garīgums
- Bizness / karjera
- Hobiji
- Dzīvesstils

PIEPILDI SAVUS SAPŅUS

*Šeit ir uzdevumu
kopsavilkums:*

PĒC MĒRĶU KARTES IZVEIDES:

- Atrodi redzamu vietu, kur nolikt savu mērķu karti.
- Katru dienu skaties uz to un iztēlojies, kā Tev jau ir viss, kas ir Tavā mērķu kartē.
- Pārlasi savus pierakstītos mērķus katru dienu, izsakot pateicību tā, it kā tie jau būtu sasniegti.
- Katru dienu pieraksti savas 10 pateicības un atbildi uz šiem jautājumiem:
 - *Kāds ir mans nodoms šai dienai?*
 - *Kā es šodien jūtos?*
 - *Kas man būtu jāatlaiž, lai piepildītu savu mērķi?*
 - *Kā es jutīšos, kad es to sasniegšu?*

PIEPILDI SAVUS SAPŅUS

*Šeit ir uzdevumu
kopsavilkums:*

PĒC MĒRĶU KARTES IZVEIDES:

- Identificē 3 svarīgākos mērķus šobrīd, vadi savu enerģiju uz tiem.
- Uzliec atgādinājumus, lai neaizmirstu pārskatīt savus mērķus, jo īpaši 3 svarīgākos.
- Rīkojies atbilstoši saviem sapņiem.
- Vizualizē katru dienu.
- Meditē katru dienu.
- Iedvesmojies no manis, slavenībām un saviem draugiem!

SVARĪGI!

- Šis rīks palīdzēs Tev iegūt skaidrību par saviem sapņiem, TAČU tā nav burvju nūjiņa, kas izdarīs visu Tavā vietā. **Tev vēl aizvien katru dienu būs jāieliek darbs un jāstrādā pie saviem mērķiem.**
- **Esi resursu pilnā stāvoklī brīžos**, kad domā par saviem sapņiem vai skaties uz savu mērķu karti.
- Padari savus mērķus pēc **iespējas specifiskākus un detalizētākus**, un raksti tos tagadnes formā.
- Atceries, ka Tavi sapņi ir tikai Tavi! Neļauj sabiedrības normām noteikt to, kādiem būtu jābūt Taviem mērķiem.
- Taviem sapņiem jāatspoguļo **Tavas autentiskās vēlmes**, nevis to, kā sabiedrībai šķistu “pareizi”. Tas ir normāli, ja Tu nevēlies precēties, ja Tu nevēlies bērnus, ja Tu nevēlies uzsākt biznesu vai braukt ar jaunāko mašīnu. **Tavai mērķu kartei būtu jāatspoguļo to, kas Tev ir patiesi nozīmīgs.**
- Atceries, ka Tev jāstrādā ar saviem sapņiem katru dienu. Tā nav maģija - tā ir zinātne. **Kur iet Tavs fokuss, tur iet Tava enerģija.**

Paldies, ka biji kopā ar mani!

Ja vēlies saņemt **iedvesmas devu katru dienu** un palīdzēt man pildīt manu misiju, pievienojies manai komūnai.



@liene.uresina



Tava transformācija ar Lieni Uresinu



@LieneUresina



Liene Uresina



@liene.uresina



www.lieneuresina.com