

Önismereti Napló – A KronoKód Fejlődés Útján

önreflexiós kérdés három időpontban – Saját fejlődésed nyomon követéséhez

Az önismereti napló egy kiváló eszköz arra, hogy mélyebben megismerd önmagad, és tudatosan kövesd fejlődésed egy tanfolyam során. Az alábbi napló segít abban, hogy a válaszaidat átláthatóan és könnyen összehasonlítható módon rögzítsd, így te magad is láthatod, hogyan változtál az idő múlásával.

Ezek nem kötelező kérdések, de ha válaszolsz rájuk – akár csak magadnak –, mélyebb lesz az élményed. Írj néhány mondatot magadnak egy leckéhez tartozó önreflexiós kérdéshez. Ez lesz az „önismereti naplód”.

A tanfolyam után, olvasd vissza és ha szükséges írd újra a válaszaidat, mi az, amit másképp látsz?

Az igazán nagy áttörést, akkor fogod érezni, ha elvégzését követően – alkalmazod is, önmagadra vagy elemzel másokat – kb 1 év múlva, vedd elő ezt a jegyzetet és olvasd vissza, mi az, amiben merőben más véleményed van, vagy más érzéseket kelt, mint az első pillanatban.

Hogyan használd

1. Töltsd ki a kérdéseket először a tanfolyam kezdése előtt.
2. Újra válaszolj a kérdésekre közvetlenül a tanfolyam befejezése után egy héten belül.
3. 1 év elteltével ismét térj vissza, és vedd össze a válaszaidat. Figyeld meg az utad, az eredményeid, és légy hálás a fejlődésedért!

Bízom benne, hogy ez a napló végigkísér a spirituális utadon, és segít rávilágítani azokra a belső változásokra, amelyek talán most még láthatatlanok, de idővel világossá válnak számodra.

Bevezető részben elhangzott kérdések

1. Miért jelentkeztem erre a tanfolyamra?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

2. Miben szeretnék többet megtudni önmagamról?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

3. Melyik életterületen érzem úgy, hogy elakadtam vagy irányt keresek?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

4. Hogyan hasznosítanám ezt a tudást a mindennapjaimban?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

9. Leckében elhangzott kérdések

5. Melyik szintemen érzem magam a legerősebbnek?

- ☐ A testemben vagyok otthon?
- ☐ Az érzéseim vezetnek?
- ☐ Vagy az elmém uralja a napjaimat?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

6. Hol érzem a legtöbb kihívást?

- Melyik részem lenne jól egy kis tudatos figyelem vagy megerősítés?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

10. Leckében elhangzott kérdések

7. Miután a példa dátumot kiszámoltad, készítsd el a saját mátrixodat és jegyezd fel, mennyi idő alatt készült el.

- Nem verseny, csak önmagadnak egy szám amin láthatod a fejlődésed

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

8. Melyik érték lepott meg a legjobban?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

11. Leckében elhangzott kérdések

Milyen érzés volt meglátni a saját fizikai kontúrtípusomat?

9. Milyen érzés volt meglátni a saját fizikai kontúrtípusodat?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

10. Mennyire érzem magam ezzel azonosnak?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

11. Hol segít, és hol korlátoz a saját energiaműködésem, kontúrtípusom?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

12. Leckében elhangzott kérdések

12. Hogyan reagálsz, ha valaki a közeledben szomorú?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

13. Mennyire tudod megtartani a saját hangulatodat mások befolyása nélkül?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

14. Könnyebben adsz vagy fogadsz el szeretetet?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

15. Milyen típusú érzelmi működés jellemző rám?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

16. Mennyire engedem meg az érzelmeim kifejezését?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

17. Könnyen tudok kapcsolódni, vagy inkább visszahúzódó vagyok?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

13. Leckében elhangzott kérdések

18. Mikor szoktál inkább „túlgondolni” dolgokat?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

19. Könnyen engedsz az intuíciónak, vagy mindig racionális döntést hozol?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

20. Mikor érzed, hogy „fejben vagy”, és mikor vagy jelen?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

21. Milyen gondolkodási minták jellemeznek?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

22. Inkább analitikus vagy intuitív szemléletű vagy?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével

23. Hogyan tudom hasznosabban működtetni a gondolati energiáimat?

Válaszom a tanfolyam alatt:

Meglátásom a tanfolyam befejeztével

Így látom 1 év elteltével