

AJÁNDÉK



KORAI MOMENT

INDÍTSD A NAPOT A SIKER
ÉS EGYENSÚLY JEGYÉBEN!

Ozvald
Imola



[EGESZSEGKIRAKOS.HU](https://egeszsegkirakos.hu)

A reggeli órák a legértékesebbek – ilyenkor még friss az elméd, tiszta a szíved, és tele vagy lehetőségekkel. A KORAI MOMENT egy átgondolt rituálé, ami segít, hogy fizikailag, mentálisan és lelkileg is kihozd magadból a legjobbat. Csatlakozz ehhez a szokáshoz, és tapasztald meg, hogy néhány tudatos reggeli szokás hogyan változtatja meg az egész napodat!

Hogyan változik meg az életed?

A KORAI MOMENT szokásaival reggelente olyan alapokat teremthetsz, amelyek az egész napodra kihatnak. Több energiád, fókuszod és nyugalmad lesz, hatékonyabban kezeled a kihívásokat, és közelebb kerülsz a céljaidhoz.

Próbáld ki már holnap! Nincs szükség órákra – akár 30 perc is elég, hogy beindítsd a napodat! Szánj időt magadra, és fedezd fel, milyen, amikor nem csak a napot kezded el, hanem magadat is új szintre emeled.

Légy te is a változás mestere a KORAI MOMENT-tel!

Mozgás:

Engedd, hogy a tested felébredjen, és energiával töltsön fel!
A mozgás csökkenti a stresszhormonokat, növeli a boldogságot, és támogatja az egészségedet.



Olvasás:

Tápláld az elméd inspiráló gondolatokkal! Merülj el a nagy gondolkodók, kutatók, írók világában – ez formálja a szemléleted és fejleszti a tudásod.



Mély légzés:

Szánj időt a belső békére! A tudatos légzés csökkenti a feszültséget és harmonizálja az idegrendszeredet.



Elmélkedés:

Adj időt magadnak, hogy elmerülj a fontos kérdésekben. A belső gondolkodás és akár a meditáció hozzásegít a mélyebb önismerethez és hatékonyabb problémamegoldáshoz.



Naplóírás:

Tedd tisztává a gondolataidat! Az írás segít fókuszálni, megtervezni a napodat, és elengedni a negatív érzelmeket.



Tanulás:

Kezdj minden napot új ismeretekkel! Egy podcast, könyv vagy kurzus inspirációval és hasznos tudással tölts fel.



És mi van akkor, ha ennél többre van szükséged?

A KORAI MOMENT segít abban,
hogy tudatosabban indítsd a napodat.

De ha azt érzed, hogy nem csak a reggeleiden szeretnél
változtatni, hanem mélyebben is szeretnéd megérteni, mi zajlik a
testedben...

akkor érdemes egy lépéssel tovább menni.



Ajándék E-book | 8. oldal

Ebben segít az Iránytű csomag.

Egy olyan folyamat, ahol:

- átlátható képet kapsz az állapotodról
- összefüggéseiben nézünk rá a tüneteidre
- és kapsz egy személyre szabott, megvalósítható indulási irányt

Megnézem az Iránytű csomagot

Ozvald Imola

