

FELSZABADULTSÁG GYORSFELMÉRŐ – HOL AKADTÁL EL?

SZIA! HA EZT A GYORSFELMÉRŐT KITÖLTÖD, TISZTÁBBAN LÁTHATOD, HOGY MI TART VISSZA A FELSZABADULT, ÖRÖMTELI ÉLETTŐL. CSAK JELÖLD BE AZOKAT AZ ÁLLÍTÁSOKAT, AMELYEK IGAZNAK ÉRZŐDNEK RÁD NÉZVE!

✓ A TESTEM

01

- Gyakran feszült vagyok, nehezen lazulok el.
 - Néha észre sem veszem, hogy vállam felhúzva van vagy összeszorítom az állkapcsom.
 - Pihenés közben is van bennem egy belső nyugtalanság.
 - Ha lelassulok, büntudatom van.
-

✓ A BELSŐ HAJCSÁR

02

- Sokszor érzem, hogy "többet kéne tennem".
 - Nehezen tudom igazán jól érezni magam, mert mindig van valami, amit el kellene intézni.
 - Ha nem vagyok produktív, az önbecsülésem csökken.
 - Néha érzem, hogy valami készlet belülről, hogy "még egy kicsit csináljam meg".
-

✓ AZ ÉRZELMEK

03

- Ha fáradtnak érzem magam, inkább tovább nyomom, nehogy haszontalannak tűnjek.
 - A haragomat vagy csalódásomat inkább elnyomom, nehogy gondot okozzak másoknak.
 - Nehezen engedem meg magamnak az örömet, mert attól félek, hogy "túl sok" lennék.
 - A sírás vagy a gyengeség kimutatása számomra egyenlő a kudarccal.
-

FELSZABADULTSÁG GYORSFELMÉRŐ – HOL AKADTÁL EL?

✓ A TERMÉSZETTEL VALÓ KAPCSOLÓDÁS

- Rendszeresen eltöltök időt a szabadban, de nem mindig tudok igazán jelen lenni.

04

- Régen többet sétáltam, néztem az eget, élveztem a természetet, de mostanában ritkábban teszem.
- Érzem, hogy több fizikai kapcsolatot szeretnék a természettel, de valami mindig közbejön.
- Nehezen engedem meg magamnak az egyszerű örömeket, mint a fűben fekvés vagy a szél érzete a bőrömon.

✓ A BIZTONSÁGÉRZET

- Gyakran érzem magam feszültnek vagy bizonytalanak a mindennapokban.

05

- Nehezen bízom abban, hogy minden rendben lesz, ha elengedem a kontrollt.
- A világot gyakran inkább fenyegető helynek érzem, mint biztonságosnak.
- Ha nem tervezek meg mindent előre, akkor izgulok vagy szorongok.

MIT JELENT AZ EREDMÉNYED?

◆ **Ha 1-3 pontot jelöltél be:** Gratulálok! Elég jó kapcsolatban vagy a felszabadultsággal, de lehet, hogy van egy-két terület, ahol még érdemes dolgoznod. Figyelj oda ezekre, és engedd meg magadnak a fejlődést!

◆ **Ha 4-7 pontot jelöltél be:** Valószínűleg érzed, hogy valami visszatart, de még nem tudod pontosan, hogyan tudnád elengedni ezeket a blokkokat. Jó hír: a **Felszabaduló program** pont ebben segít!

◆ **Ha 8 vagy több pontot jelöltél be:** Ideje komolyan venni a felszabadulást! Nem vagy egyedül ezzel az érzéssel, de tudnod kell, hogy nem kell mindig így maradnia. Ha szeretnél végre igazán fellelegezni, a **Felszabaduló program** Neked szól.

FELSZABADULTSÁG GYORSFELMÉRŐ – HOL AKADTÁL EL?

MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?

Ha szeretnéd átélni a felszabadultságot nemcsak gondolatban, hanem testben is, akkor csatlakozz a 15+1 napos Felszabaduló programhoz!

👉 **Jelentkezem most!** (kattints a szövegre!)

Ez a program segít, hogy ne csak gondolkodj a változásról, hanem érezd is a testedben, milyen szabadnak lenni.

Szeretettel,

Anna

HA PEDIG MARADT BÁRMILYEN KÉRDÉSED VAGY TOVÁBBI
SEGÍTSÉGRE LENNE SZÜKSÉGED...

...ITT TALÁLSZ MEG:

EMAIL: ANNA@BALOGANNA.HU

TELEFON: +36205299266

WEB: BALOGANNA.HU

INSTA: BALOGANNA.HU