



ANDREA PERNECZKY

.....  
Powering Your Business Strategy  
with Soul, Clarity and Alignment

# 11 ESSZENCIÁLIS GONDOLAT ÉS KÉRDÉS A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ

MUNKAFÜZET



## 11 ESZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### Szeretettel üdvözöllek kedves Vállalkozónő társam!

Bizonyára roppant kíváncsi vagy az esszenciális gondolatokra és a hozzá tartozó feladatokra, mert buzog benned a vágy, hogy a vállalkozásodban további sikereket érh el, egyre gyarapodjon a bevétel és teljes életet élj harmóniában. Mindezért természetesen hajlandó vagy kitartóan tenni is, hiszen nem csak a napi betevőért dolgozol, hanem szeretteidért és egy életstílusért. Egy életért, amire szívből vágysz.

Ehhez állítottam össze a **11+1 esszenciális gondolatot és szokást** tartalmazó munkafüzetet, amely segítségével picit más szemmel tekinthetsz a vállalkozásodra és önmagadra.

Perneckzy Andrea vagyok, holisztikus üzleti mentor.

Célom az ambiciózus, szívközpontú nők motiválása, hogy bátor lépéseket tegyenek a céljaikért és prosperáló vállalkozást építsenek a lelkükkel összhangban, azért hogy megvalósítsák szívbeli vágyaikat és virágzó életet teremtsenek.

Ezért örömmel nyújtom át Neked a 11+1 témát tartalmazó munkafüzetet.

A következő gondolatokkal már valószínű találkozta, hiszen a természet alapvető igazságait hordozzák. Azonban a titkok mindig a részletekben vannak, aminek feltárásához segítségére lesznek a kérdések. Arra ösztönözlek, hogy többször is menj végig a feladatokon, mert újabb felfedezéseket és megértéseket kapsz általuk.

Azonban mielőtt hozzálátsz a gondolatok elmélyítésének és a munkafüzet feladatainak, kérlek előbb tarts egy röpké szünetet.

Szellőztess ki az agyadat, vegyél néhány mély levegőt és lazíts. Engedd el a milliányi információt, a megoldandó feladataidat. Csak figyelj a légzésedet, ahogyan emelkedik és süpped a mellkasod. Hunyd be egy pillanatra a szemed és érezd ahogyan megkönnyebbülsz.

És ebből a nyugodt állapotból kezdj most bele!

## 11 ESZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### 1. KEZDD A VÉGÉTŐL

Mindig tudd, hogy mire vágysz, mit akarsz. Idézd fel. Nem kell, hogy a magyarázat logikus legyen, elég ha a zsigereidben érzed. A gondolat teremti a fizikai valóságot az Univerzum, a Mindenség folytonosan jelen lévő energiájából. Mi magunk hozzuk létre mindazt, ami a környezetünkben van, a jó és kevésbé kellemes körülményeket is.

Tehát a feladat: kristálytiszta elképzelést alkotni arról, amire vágysz. Nem elegendő a pénz mennyiségét megfogalmazni, tudnod kell mire kívánod költeni.

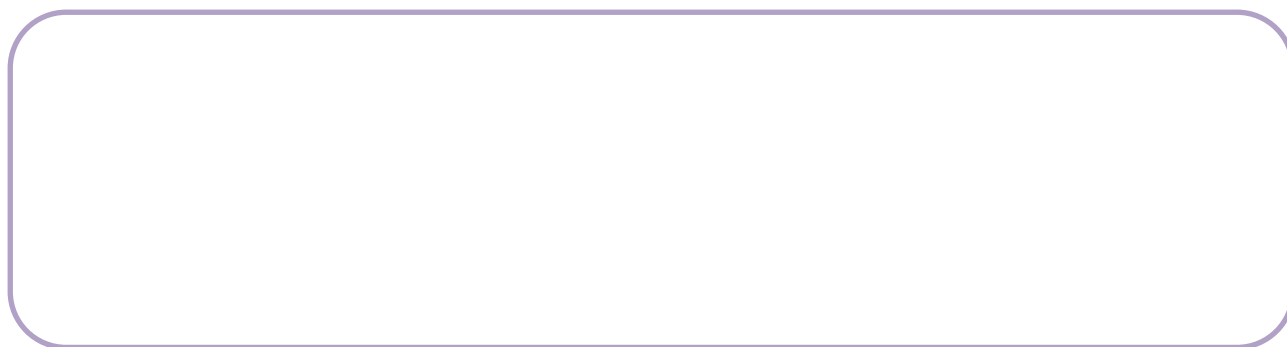
Nosza, kezd el kialakítani ezt a képet!



### 2. A VÁGY MEGVALÓSÍTHATÓ

Amire szívből vágysz azt megteremtheted. Igazi szívből feltörő vágyat csak akkor érzékelünk, amikor ahhoz út is vezet. Nem számít, hogy realiztikus-e vagy sem. A vágyak megvalósításhoz vezető út nem minden állomását láthatjuk előre. Pont ez tartja vissza a legtöbb embert az elindulástól vagy továbblépéstől. A döntés az a mozzanat, amikor zöld utat engedünk az induláshoz. Ne görcsölgj a hogyanon, tedd meg az első lépést, és az út megmutatkozik.

Feladat: Mi az első apró lépés szívbéli vágyad megvalósításához?



## 11 ESSZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### 3. MINDENHEZ JOGOD VAN

A jobb élethez, az anyagi javakhoz, az egészséghez, a testi-szellemi-lelki gazdagsághoz, vagyis mindenhez. Az élet alapvető törvénye a fejlődés, tehát jogod van megvalósítani a céljaidat, bármilyen irányultságú legyen a törekvésed. Ahhoz, hogy többet tudj, többet csinálj és többé válj eszközökre van szükség. A pénz is egy ilyen eszköz.

Feladat: Elmélkedj ezen néhány percet és írd le a felbukkanó gondolataidat.

### 4. TERVEZZ

Lehet, hogy nem tudod megtervezni az összes lépést ahhoz, hogy felérj a Mont Blanc tetejére, vagy 20millió bevétel legyen. Azonban arról bizonyára van sejtésed, hogy az első táborba való eljutáshoz mire lehet szükség. Tűzd ki először célnak azt, amit el tudsz képzelni és bontsd le kisebb feladatokra. Havi, heti és napi feladatokra. A napi rendszeres dolgokból alakulnak ki a siker szokások, és az apró eredmények lendületével könnyedén haladsz tovább a csúcs felé.

Feladat: Mi a legfontosabb feladat, ami nem a szíved csücske, bonyolult vagy bármilyen okból halogatód? Írd ide és tervezd be az első 3 dolog közé, amivel indítod a napod.

**Tipp:** *mielőtt nekilátsz a feladatoknak kérd az univerzum segítségét. Képzeld el, hogy gördülékenyen haladsz, időben végzel a feladatokkal, sziporkázó megoldások születnek, és mindenki, akivel kapcsolatba lépsz pozitív és együttműködő.*

## 11 ESZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### 5. TUDATOS BESZÉD

A beszédnek épp úgy, mint a gondolatoknak végtelen teremtő ereje van. Figyelj arra mit és hogyan mondasz. Hagyd abba a panaszkodást, a kifogások sorolását és töröld ki a szótáradból a nehéz szót és szinonimáit. Ez nem azt jelenti, hogy tagadni kell a nehézségeket és rózsaszín szemüveget teszünk fel helyette. Nem. Csupán egy másik szemléletről van szó.

Feladat: Amint észreveszed, hogy a nehézségeidről beszélsz kérdezd helyette a következőt: Hogyan lehet könnyebb? Hogyan lehet egyszerűbben csinálni? Írd le az ötleteket.

### 6. BÍZZ!

Bízz önmagadban, hogy képes vagy megteremteni, amit akarsz. Teljesebb életet, jól működő vállalkozást, több pénzt, nyugodt körülményeket, bármit, ami számodra fontos. Tudd, hogy ehhez rendelkezel a megfelelő képességekkel és minden lépés ebbe az irányba visz. Bízz a Mindenségben/ Univerzumban/ Istenben, hogy a szükségleteid mindig kielégítésre kerülnek. Bármikor, amikor ezzel ellentétes dolgokat láatsz az életedben és magad körül, vagy a hiány érzése felüti fejét, tudatosan fordítsd a figyelmedet a bizalomra, pont úgy, mint a napraforgó követi a napot.

Ismételd ezt a megerősítést naponta 3x:

**„Bízom önmagamban. Minden tudásom és készségem megvan ahhoz, hogy megvalósítsam a célomat!”**

Feladat: találd ki és írd le a saját megerősítésedet. pl írd bele a konkrét célodat

## 11 ESSZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### 7. SZOKÁSOK

Az eredmények a gondolatok, érzések, tettek és szavak együttes rendezettségéből születnek meg, ami nagyrészt a szokásokon alapul. Minden tekintetében. Most gondold végig a pénzzel/pénzügyekkel kapcsolatos rendszeres dolgokat: a pénz költést, személyes és vállalkozói pénzügyek pontosságát, pénzügyek tervezését és követését.

Már egy kicsi változtatás is hatalmas eredményt hozhat. Melyik pénzzel kapcsolatos szokáson (tetten) lenne érdemes változtatni, bevezetni vagy elhagyni?

### 8. ÁRAMOLTASD AZ ENERGIÁT

A pénz is energia, tehát vonatkoznak rá az egyetemes alapelvek, miszerint minden körforgásban van, vagyis adjuk és kapjuk. Tehát mi energiát fektetünk be, hogy mindaz visszatérjen hozzánk pénzként, anyagi és érzelmi formában. Viszont ez csak akkor tud megtörténni, ha nyitottak vagyunk a befogadásra.

Nőként így vagyunk kódolva (csak pillants le a testedre), azonban az elfogadást gyakran elnyomjuk magunkban és csak a kiáramoltatást működtetjük.

Feladat: gondolkodj az áramoltatás folyamatán a bőséggel, gazdagsággal kapcsolatban. Mit veszel észre, melyik oldal van túlsúlyban? Mit tudsz változtatni azért, hogy dinamikus egyensúly legyen?

## 11 ESZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### 9. TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

Fogadd el, hogy nem mindenki fog a sikerednek örülni és támogatni az úton, gyakran a hozzád legközelebb állók. Ne akard magad megérettetni, csak fogadd el, hogy ez van. Keress új barátokat és üzleti kapcsolatokat, akik motiválnak és értenek. Hagyd magad mögött a kishitűeket, irigyeket és merj segítséget kérni.

Feladat: Sorold fel kik támogatnak! Ki az aki leginkább gátol vagy nagyon negatív?

### 10. LEHETŐSÉGEK

Ha egy olyan lehetőség jön az életedbe, amire a legvadabb álmaidban sem számítottál, és lelkesít, izgatottsággal tölt el, de egyben parázol is tőle, ragadd meg! A lehetőség azért jön, mert általa kerülsz gyorsító pályára. Lehet, hogy első látásra nem passzol abba az útba, amit elképzeltél magadnak, de nagy valószínűséggel valami olyan vár rád, amivel új magaslatoakra kerülhetsz. Bízz abban, hogy a lelked mélyén már felkészültél rá, bármit is próbál az egó félelme elhíttetni veled.

Feladat: milyen lehetőség van most előtted?

## 11 ESZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

### 11. ELŐRE TEKINTS

Az élet és a vállalkozás folyamatos változással és fejlődéssel jár, ami nem egyenes vonal mentén halad. A kétségbeesés, pánikolás nem segít. Helyezd a figyelmedet, tudatodat mindig előre, a célodra és a szívedből jövő vágyra.

Feladat: Idézd fel azt amire vágysz. Mit érzel amikor eléred a célod?

### +1. HÁLA

Embterársaink irányában a hálánkat és köszönetünket legtöbbször utólag nyilvánítjuk ki, és így viszonyolunk a Teremtőhöz is. Azonban a manifesztációhoz a hálát nem csak akkor kell kifejezésre juttatni, amikor a fizikailag megvalósul, hanem már most. Ugyanis energia formájában már most is létezik. Tehát nyilvánítsd ki köszönetedet mindenért, amit már megkaptál és ami még ezután érkezik hozzád.

Feladat: minden nap a munkád befejeztével fogalmazd meg amiért hálás vagy.



## 11 ESZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET

Még egy ráadás gondolatsor Price Pritchett - Te a Négyzetben című könyvéből, ami nekem nagyon sokat adott:

„Most, ebben a pillanatban képes vagy a teljesítményed *exponenciális megnövelésére*. *Megtöbbszörözheted* a személyes hatékonyságodat, teljesen új magasslatokra kerülhetsz, és összezúzhatod a régi eredményeid feljegyzéseit. Talán nehéz elképzelned azokat az eredményeket, amiket elérhetsz.

Önmagad *négyzetére* emelkedhetsz.

Nem kell azzal megelégedned, ami most van. Megváltozhat. Teljes mértékben. Ha készen állsz, az élet egy áttörés élményt ad neked. Az eredmények magasabb pályájára ugorhatsz.... élheted az álmot.... és élvezheted a siker egy teljesen más szintjét.

Ráadásul a dolgokat nem kell kis lépésekkel, folyamatosan javítani. Ahogyan a teljesítményed szintje drasztikusan javulhat, ugyanúgy nőhet az eredményességed rátája. Továbbá a  $Te^2$  formula sokkal kevesebb ráfordítást igényel, mint amennyit a múltban követelt.

Még nem érted el a teljes potenciáloed. Eddig még a közelébe sem kerültél. Nem számít, hogyan méred a sikert, függetlenül attól, hogyan definiáloed az eredményeket, még épp hogy csak a felszínét kapargáloed annak, amit személyesen elérhetsz.

De talán most elérkezett az idő arra, hogy mindezt megváltoztasd.

Talán készen állsz a *kvantumugrásra*."

Bízom benne, hogy tökéletes az időzítés arra, hogy egy bátor lépéssel elindulj, felfedezd mire vagy képes, és megteremtsd az anyagi gazdagságot és bőséget, amit mindig is akartál.

Ha idáig eljutottál és most már csak az kattog az eszedben hogyan ülted át a fenti esszenciális gondolatokat a gyakorlatba, örömmel segítek Neked!

Több lehetőség közül választhatsz. Amennyiben kvantumugrásokkal szeretnél haladni, akkor az egyéni mentorálás a célravezető, amely során több héten vagy hónapon át stratégikusan dolgozunk együtt az álmaidért. A részletes tájékoztatáshoz kérlek küldj emailt.

Azonban lehet, hogy erre még nem vagy felkészülve és inkább a saját ritmusodban szisztematikusan szeretnél lépdelni, amihez segítséget kaphatsz a Gazdagság teremtés 7 lépéses folyamatának megismerése által.

Virágzó életet!

Andrea

## 11 ESSZENCIÁLIS GONDOLAT A VIRÁGZÓ ÜZLETHEZ - MUNKAFÜZET



Pernecky Andrea, Holisztikus üzleti mentor,  
vállalkozónő.

Vegyésszmérnöki és nemzetközi MBA diplomával,  
számos coaching és energetika-gyógyászati  
módszert elsajátítva Andrea két lábbal szilárdan áll  
a talajon, míg az égi világokban is könnyedén  
elgazodik.

Azt vallja, hogy mindent a lélek szavára figyelve  
érdemes csinálni, az univerzum rendje szerint. Az  
üzleti és magánéleti célok megvalósítása a lélek  
ereje által könnyebb, ha megfelelő szívközpontú  
üzleti stratégiával, kitartó cselekvéssel és tiszta  
gondolkodásmóddal párosul.

Andrea folyamatosan üdvözli a „kvantum ugrással”  
való fejlődést, amire szeretettel ösztönzi klienseit és

a hozzá fordulókat azért, hogy jelentős pénzügyi sikert érjenek el vállalkozásukban,  
kiteljesedjenek és megteremtsék azt az életet amire vágnak.

Andrea nyitott az újra és folyamatosan keresi a „kvantum ugrással” való változást,  
izgatottan készül vállalkozásának nemzetközi kiterjesztésére. Kreatív énjét ásványokból  
csodás lélek gyógyító ékszerkészítésével fejezi ki.

### **Kapcsolat:**

Email: [andrea@andreapernecky.com](mailto:andrea@andreapernecky.com)

Web: [www.andreapernecky.com](http://www.andreapernecky.com)

Facebook: [www.facebook.com/perneckyandreacoach](https://www.facebook.com/perneckyandreacoach)