

A decorative gold border with intricate scrollwork and floral motifs frames the central text.

*Päiväkirja
Joka Muuttí
Elämäni*

PÄIVÄKIRJA JOKA MUUTTI ELÄMÄNI

Toni Vallenius

© 2015 Toni Vallenius

*Kuvitus: **Tara Vallenius***

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-951-568-175-1

Kirjan säilytyspaikka on lähellä sänkyäsi, jotta heti herättyäsi ja ennen nukkumaan menoasi kirjoitat annetut harjoitukset. Tämän avulla päiväsi alkaa sekä päättyy optimaalisesti. Luettuasi opuksen sekä tehtyäsi päivittäiset harjoitukset voit heittää kirjan roskeen, sillä silloin aivosi ovat jo omaksuneet harjoitukset ja automatisoineet uuden tavan ajatella ja toimia.

Tämä ei ole normaali päiväkirja vaan kirja, joka koostuu yksinkertaisista kysymyksistä johon vastataan aamuisin ja iltaisin.

Kirjan lopussa on vielä vinkkejä hyvinvoinnin parantamiseksi.

*Haluan kiittää minun vaimoani , joka on minun paras ystävä,
rakastaja, yhtiökumppani, lapseni äiti ja todellinen moniosaaja,
jonka ansioista tämäkin kirja tuli tehtyä. Kiitos Tara Vallenius
sinun kanssasi elämä on täynnä taikaa.*

*Haluan myös kiittää tytärtäni, joka on muuttanut elämäni ja
näyttänyt heikkouteni . Hän on suurin opettajani sekä todellinen
valon lähde. Kiitos Annabella Vallenius, kun tulit elämäni.*

*Iso kiitos myös vanhemmilleni, jotka ovat tukeneet minua enemmän
kuin tarpeeksi.*

Vihdoin pääset eroon negatiivisuudesta ja irti mielen ongelmista simppelillä tavalla. Kirjan harjoitukset todella toimivat ja uudelleenohjelmoivat mielesi kohti menestystä. Harjoitukset avaavat sinulle hyvinvoinnin portit ja paljastavat uuden maailman.

En voinut pitää salaisuutta enää itselläni, sillä jos sinä voit hyvin se vaikuttaa kaikkiin lähelläsi. Tämän kaltainen harjoitus on toistunut menestyjien keskuudessa jo pidemmän aikaa. Ihmettelin itse sen voimasta, kuinka yksinkertaisen pienestä asiasta todellisuutemme muuttuu. Halusin tehdä tämän mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta voit huomata kuinka helppoa on päästää vanhasta ajattelutavastasi ja muuttaa tulevaisuuttasi. Olen vuosikymmeniä tehnyt erilaisia mielenharjoitteita sekä etsinyt hyväksi havaittuja keinoja parantaa elämänlaatua. Nämä ovat kuitenkin nopeimmista ja vahvimista harjoitteista, mihin olen koskaan törmännyt. Sen vaikutukset tulevat 100% varmasti muuttamaan ajatteluasi. Tämä on varmasti yksi helpoimmista tavoista päästä eroon ikävistä ajatuksista ja saavuttaa jotain mahtavaa. Nyt on sinun aikasi tullut ottaa härkää sarvista ja muuttaa sanat teoiksi tai tässä tapauksessa muutat teot sanoiksi.

VAROITUS saatat tuntea onnellisuutta ilman mitään erityistä syytä ja muut voivat huomata muutoksesi.

Olen koonnut sinulle yksinkertaiset aamu ja ilta harjoitukset kuukauden ajaksi, jolloin tavastasi on jo tullut automaattinen prosessi. Kuten hampaiden pesu aamuisin, tämäkin prosessi tapahtuu ilman sen kummempaa vaivaa tai miettimistä. Kirjan menetelmät ovat testattuja kymmenillä tuhansilla. Kokemuksen mukaan ihmiset tarvitsevat vaihtoehtoja sekä yksinkertaisia harjoitteita, joilla saadaan nopeasti tuloksia aikaan. Tämä saattaa olla elämäsi suurin sijoitus ja toivon, että kuten minulle niin myös sinulle se antaa uuden alun ja ymmärryksen siitä kuinka paljon ajattelumme ratkaisee.

Ekstrana olen koonnut kirjan loppuun myös muita harjoituksia sekä mietteitä, joista uskon olevan apua sinulle.

Tämä on tarkoitettu yritysjohtajille, lääkäreille, mielen ammattilaisille, tavallisille tallaaajille ja kaikille, jotka haluavat MENESTYÄ ja saada vieläkin parempia tuloksia elämässään aikaiseksi.

5-minuuttia aamulla:

Minä olen kiitollinen _____
(Ihmisestä, suhteesta, perheestä)

Minä olen kiitollinen _____
(Tämän päivän mahdollisuudesta)

Minä olen kiitollinen _____
(Urasta, kodista, materiaalista)

Minä olen kiitollinen _____
(Jokin hieno asia eilisestä)

Minä olen kiitollinen _____
(Jostain yksinkertaisesta asiasta)

"Ihmisen tulee valita eikä vain hyväksyä kohtaloaan"

–Paulo Coelho

Mikä tekisi tästä päivästä mahtavan?

1. _____

2. _____

3. _____

Positiivinen affirmaatio itsestä:

MINÄ OLEN _____

MINÄ OLEN _____

MINÄ OLEN _____

**ONNELLINEN
ROHKEA
MENESTYNYT
ONNEKAS
ILOINEN**

**RAKASTETTU
MAHTAVA
ITSEVARMA
ARVOSTETTU
NOKKELA**

**KAUNIS
VAHVA
VIISAS
KOMEA
TERVE**

5-minuuttia illalla:

3 mahtavaa asiaa jotka tapahtuivat tänään

1. _____

2. _____

3. _____

Miten olisin voinut tehdä tästä päivästä vieläkin paremman?

1. _____

2. _____

3. _____

"Kaikki rakentui ajatuksesta. Ajatteletko sinä mitä haluat?"

5-minuuttia aamulla:

Minä olen kiitollinen _____
(Ihmisestä, suhteesta, perheestä)

Minä olen kiitollinen _____
(Tämän päivän mahdollisuudesta)

Minä olen kiitollinen _____
(Urasta, kodista, materiaalista)

Minä olen kiitollinen _____
(Jokin hieno asia eilisestä)

Minä olen kiitollinen _____
(Jostain yksinkertaisesta asiasta)

*"Menneestä voi ottaa opiksi. Tulevaisuuden voi kuvitella.
Nykyhetken voi luoda."*

Miten pääset eroon tylsyydestä ja negatiivisuudesta. Haluatko menestyä ja voida hyvin elämäsi joka osa-alueella. Ihmiset monesti sanovat tietävänsä kuinka heidän pitäisi toimia mutta eivät jostain syystä tee näin. Tämän kirjan tarkoituksena on tuoda konkreettiseksi SALAISUUS, jota menestyjät ympäri maailmaa käyttävät. Tutkitusti todistettu toimivaksi menetelmäksi osoittautunut harjoitus, jonka tehtävänä on ohjelmoida mielesi uudelle tasolle. Ajattelutapamme vaikuttaa käyttäytymiseemme ja jos opimme käyttämään tehokkaammin neurologiaamme pystymme maalaamaan elämästämme taideteoksen. Nimeni on Toni Vallenius kehon ja mielen asiantuntija. Tutkin ja kokeilen jatkuvasti asioita, jotka oikeasti toimivat ja ennen kaikkea miksi, miten sekä mitkä ovat ratkaisevat tekijät. Tässä kirjassa paljastan yhden yksinkertaisimmista harjoituksista, joka on muuttanut minun sekä 10 000:n muiden ihmisten elämää. Uskon tämän olevan yksi elämän kulmakivistä tai perustuksesta, jonka pohjalle rakentuu

HYVÄ, HUOLETON ELÄMÄ.



9 789515 681751