

Kurs online

Podaruj sobie święty spokój



ZESTAW ĆWICZEŃ – **MODUŁ 1**

***Wymień 10 rzeczy, z których jesteś w swoim życiu
zadowolonym***

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

W chwilach zwątpienia możesz wracać do swojej listy i czytać ją na głos, aby szybciej **wrócić do wewnętrznego spokoju i równowagi**.

Czasem najlepszym rozwiązaniem jest usłyszeć samego siebie.

Emocje są chwilowe a zadowolenie z życia to ogólny stan organizmu. Warto go w sobie **wykreować** i potrafić w długim okresie utrzymać.



MANIFEST

Wyobraź sobie życie, w którym jesteś szczęśliwym, spełnionym i radosnym człowiekiem

Co widzisz? Co robisz? Co sprawia Ci przyjemność? Odpręż się, zapisz i poczuj ten scenariusz. Pozwól życiu spełnić wszystkie Twoje potrzeby

1. **Jestem**.....
2. **Wstaję**.....
3. **Pracuję**..... i **zarabiam**.....
4. **Zajmuję się**.....
5. **Mam**.....
6. **Tworzę**.....
7. **Pozwalam sobie**.....
8. **Spędzam czas wolny**.....
9. **Dbam o**.....
10. **Mieszkam**.....
11. **Rozwijam**.....

Codziennie podczas 5 minut wyciszenia POCZUJ swoją listę, bądź tym życiem już TERAZ, wyobrażaj sobie siebie w nim i czuj się **KOMFORTOWO**.

Jeśli czujesz dyskomfort w ciele, to być może jeszcze sobie na ten komfort życia podświadomie nie pozwalasz. Może cele pochodzą z przeszłości, od innych ludzi, i już Tobie nie służą. Może już ich nie potrzebujesz. Zastanów się i jeśli trzeba, skoryguj listę. **To Twoje życie i zasługujesz na to, aby być w pełni szczęśliwym.**

