Razstrupljanje misli in ljubezen do sebe

Dovoljujem si, da zdravilni mir vstopi v mojo zavest. Odgovornost za svoje življenje prevzemam v svoje roke. Sama si ustvarjam svojo varnost. Dovoljujem si, da se imam vsak dan bolj rada in da se vsak dan bolj cenim.

Mnenje o sebi – kako govorimo s seboj?

Občutek namoči, občutek, da drugi kontrolirajo naše življneje

1. Joj kako sem neumna!
2. Kakšen štor sem!
3. Kolk sem debela
4. To ti pa zamerim do smrti!
5. To mi gre na jetra
6. Večina Slovencev ima koga v želodcu
7. Nič ni dovolj dobro – samo kritizirajo me

Vzorci iz otroštva

- Bodi zadovoljna, da je tako, lahko bi bilo še slabše!
- Bodi tiho in potrpi!
- Pojej vse, pomisli koliko lačnih je po svetu!

- Pomanjkanje pohvale
- Če ste bili vedno na zadnjem mestu…

Zavore, ki vas zadržujejo v nezadovoljstvu

- Jaz nisem dovolj _____
- Moj oče je vedno…
- Moja mama nikdar ni….

Mišice – 21 dni – potrebno je pridobiti novo naravnanost
Dodaj vrednost sebi – nasmeh, prijaznost

Zdrava samopodoba
Ljubezen do sebe

- Ogledalo – pohvala sam sebi
- Osredotočanje na to, kaj vam je všeč

Na meni mi je všeč:

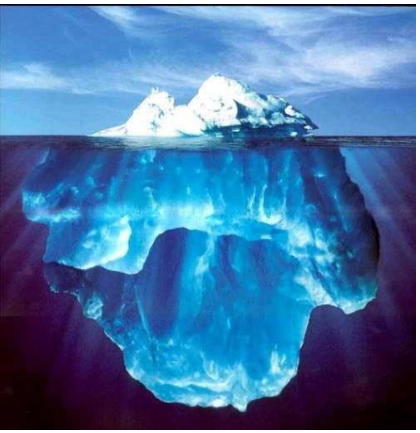
Dobro znam:

Najboljši-a sem v:

Recept za nov program

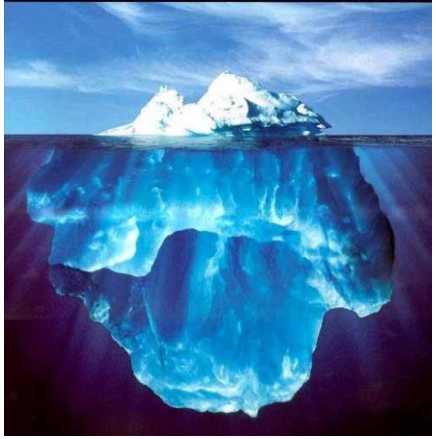
na prvo polovico začnite pisati vse, kar vas moti:

1.Moti me moje slabo zdravje
2.motijo me debele noge
3.moti me viseč trebuh
4.moti me boleče koleno
5.moti me zguban obraz
6.moti me 20 kilogramov preveč
7.moti me slab odnos s partnerjem
8.moti me kritična družina
9.moti me slabo vzdušje v službi
10.moti me premalo denarja
11.moti me kup neplačanih položnic…



Sedaj pa na drugo polovico napiŠite pozitivne trditve:

1.Moje zdrave celice so vsak dan bolj močne
2.Imam lepe noge
3.Imam čvrst trebuh
4.Imam gibljivo koleno
5.Omam mladostno kožo
6.Z lahkoto uravnavam mojo telesno težo
7.Moški (ženska), ki me ljubi je potrpežljiv, ljubeč, pozoren, velikodušen, vesel,
8.Moja družina me podpira
9.V službi uživam in napredujem.
10.Za svoje delo sem bogato poplačan.
11.Moji dohodki rastejo iz meseca v mesec. Z lahkoto in v roku plačam vse račune.



Naložite si nov program!

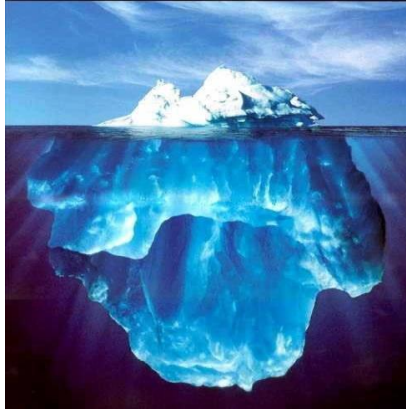
Upam, da bom shujšala, uspela… – podzavest razume – v bistvu si ne želi shujšati, uspeti…
Ne morem – podzavest razume reva, reva, reva

Razmišljaj kot zdrava oseba – izloči vse starčevske navade in razvade – drža, hoja, govor,…

Prepričanja – po ____te mora kaj boleti, da veš, da si živ

Počistite stare programe

Vsemogočni gospod, če je v skladu s tvojimi zakoni, naj se sčistijo v vseh smereh časa in prostora vsi zavedni in nezavedni programi, ki so povezani z (mojo težavo).



Čustva

Ljubezen

Hvaležnost Sreča

Veselje Strast Vznesenost

Navdušenje Upanje Zadovoljstvo

odpuščanje

Dolgočasje Razdraženost Razočaranje

Zaskrbljenost Graja Jeza

Skrb Zavist Krivda

Obup Sovraštvo

Cilj je harmonija!

Danes delam red v svojem duhu in pripravljam prostor za nove , pozitivne misli. (knjiga Misli moči)