



5+1 nap A valódi éned felé

Kérlek a letöltött leckék esetén figyelj arra, hogy ne sértsd meg a szerzői jogokat. Bízom benne, hogy a munkámat megtisztelod azzal, ha másoknak nem küldöd el, hanem az oldalukra - www.happymami2016.com - irányítod őket!

Gáspár Enikő - Happy Mami. © 2020

1.nap

Az elkövetkező hat nap során beindítjuk azt az energiaáramlást, amely közelebb vihet Téged ahhoz a tudáshoz, ami születésedtől kezdve ott volt/van és lesz Benned!

Tudtad, hogy a gondolataid és érzéseid 98%-a valójában nem is hozzád tartozik? Ez az arány megdöbbentően hangzik, és talán elsőre hihetetlen is számodra, de ha kicsit jobban belegondolsz, akkor felismered, hogy ez 98% azokat az elvárásokat és ítéleteket foglalja magába, amelyeket a társadalom szuggerált belénk a szüleinken, tanárainkon, barátainkon, az egész környezeteden keresztül.

- Hányszor akartál megfelelni annak a képnek, amit mások igaznak és helyesnek véltek?
- Hányszor gondoltad, hogy ha majd valamilyen leszel, majd akkor boldog leszel?
- És hányszor okoltad magad, mert nem okozott boldogságot és elégedettséget az, ami másoknak szerinted igen?

Hajlandó lennél ezen változtatni? Hajlandó lennél végre önmagad választásai szerint élni? Hajlandó lennél beleállni az erődbe és az életedbe? Megkeresnéd magadban azt a 2%-ot, ami te vagy?

Elsőként fogj egy lapot (ne csak egy cetlit, hanem egy A4-es lapot), és írd vagy ferd rá nagy, nyomtatott betűkkel:

KI VAGYOK ÉN?

Ragaszd ki egy jól látható helyre, és vess rá többször a nap folyamán egy-egy pillantást!

Kérlek a letöltött leckék esetén figyelj arra, hogy ne sértsd meg a szerzői jogokat. Bízom benne, hogy a munkámat megtisztelod azzal, ha másoknak nem küldöd el, hanem az oldalukra - www.happymami2016.com - irányítod őket!

Alá mehet a következő papírlapon még egy pár kérdés, már kisebb betűkkel:

- *Milyen képességeim vannak, amelyeket eddig nem fedeztem fel, amire eddig soha nem gondoltam?*
- *Mi az, ami engem valóban boldoggá tesz?*
- *Milyen örömforrásokat fedezhetek fel ma?*
- *Mi az az élet, amit igazán élni szeretnék?*

A kérdések, ha használjuk őket, megnyitják a teret.

Ez azt jelenti, hogy könnyebbnek érzed a tested, mintha könnyebben kapnál levegőt, vagy könnyebb lenne a tested pár kilóval.

Nincs jó és nincs rossz, nincs helyes, nincs helytelen. Éppen ezért nem tudsz jól vagy rosszul, helyesen vagy helytelenül kérdezni.

Ellenben gyakorolhatsz! És minden nap megfigyelheted, mennyivel könnyebben megy.

És figyeld, hogy mi változik nap közben! Légy éber a megjelenő lehetőségekre...

Ki tudja, még a végén kiderül, hogy szeretsz balettozni... ;) Csodás napot!

Enikő

Kérlek a letöltött leckék esetén figyelj arra, hogy ne sértsd meg a szerzői jogokat. Bízom benne, hogy a munkámat megtisztelod azzal, ha másoknak nem küldöd el, hanem az oldalukra - www.happymami2016.com - irányítod őket!