

צ'יק ליסמט יומי להתחברות פנימה

להתחיל את הבוקר שלך בחיבור לעצמך

לפני שאת מתחילה תעשי לך אי קטן של שקט, בלי טלפון ובלי הסחי דעת
כמה רגעים קדושים עם עצמך מבפנים, לפני שאת יוצאת החוצה לעולם...

- ◇ התבוננות סביבך והודיה על הקיים וה "יש" בחיך
- ◇ זמן לנשמה ע"י נשימות מודעות- הרפי את גופך ונשמי נשימות עמוקות
- ◇ שימי לב תוך כדי הנשימות האם קיים מתח מסוים בחלקים בגופך?
- ◇ אם כן, נשמי ותכוני לשלוח לאזור הכואב בגופך אוויר.
- ◇ איזה דבר טוב את מזמנת שייקרה היום בחיך?
- ◇ באיזה הוויה (הוויה= להיות מה? אוהבת/קלילה/שמחה) את בוחרת להיות היום?
- ◇ תתבונני על 3 איכויות שיש בך ותאמרי לעצמך אותם בקול רם
- ◇ תבחרי דבר אחד שאותו היית רוצה לשחרר ממך היום- רק להיום
- ◇ תחשבי על משהו שמשמח אותך שאת יכולה ובוחרת לעשות אותו היום
- ◇ תסתכלי במראה ותתני לעצמך מחמאה ענקית על מי שאת בקול רם כמובן ☺
- ◇ תשאלי את עצמך- מה את צריכה בכדי להיות יותר מאושרת ושמחה היום?
- ◇ תכנני את היום שלך, כך שאת שוזרת בו רגעי מנוחה, תדאגי שיהיה בתוכו
- ◇ לפחות משהו אחד שאת עושה כי את רוצה ולא כי את צריכה.

כשאת מחוזה אינך אלא שאת ופולקל נהגת חיה אל"ף

את אשה חופשיה!!!



צ'ק ליסט יומי להתחברות פנימה

להתחיל את הבוקר שלך בחיבור לעצמך

לפני שאת מתחילה תעשי לך אי קטן של שקט, בלי טלפון ובלי הסחי דעת
כמה רגעים קדושים עם עצמך מבכנים, לפני שאת יוצאת החוצה לעולם...

- ♥ התבוננות סביבך והודיה על הקיים וה "יש" בחייך
- ♥ זמן לנשמה ע"י נשימות מודעות - הרפי את גופך ונשמי נשימות עמוקות. שימי לב תוך כדי הנשימות האם קיים מתח מסוים בחלקים בגופך? אם כן, נשמי ותכווני לשלוח לאזור הכואב בגופך אוויר.
- ♥ איזה דבר טוב את מזמנת שייקרה היום בחייך?
- ♥ באיזה הוויה (הוויה = להיות מה? אוהבת/קלילה/שמחה) את בוחרת להיות היום?
- ♥ תתבונני על 3 איכויות שיש בך ותאמרי לעצמך אותם בקול רם
- ♥ תבחרי דבר אחד שאותו היית רוצה לשחרר ממך היום- רק להיום
- ♥ תחשבי על משהו שמשמח אותך שאת יכולה ובוחרת לעשות אותו היום
- ♥ תסתכלי במראה ותתני לעצמך מחמאה ענקית על מי שאת בקול רם כמובן ☺
- ♥ תשאלי את עצמך- מה את צריכה בכדי להיות יותר מאושרת ושמחה היום?
- ♥ תכנני את היום שלך, כך שאת שוזרת בו רגעי מנוחה, תדאגי שיהיה בתוכו לפחות משהו אחד שאת עושה כי את רוצה ולא כי את צריכה.

כשאת מחוזה אינך אלא שאת ופולקס מרג ח'201 אא"י

את אשה חופשיה!!!

מכוונת פנימה



רעות אורה