

1. Przekonania, intencje

Sprawdź czy są prawdziwe.

Często ludzie myślą, że to co wyrażają jest zgodne z ich wnętrzem, ale potem dziwią się, że nie dzieje się tak jak chcieli, ale wręcz odwrotnie, "na złość".

I tu właśnie następuje zderzenie z rzeczywistością, czyli z prawdziwymi przekonaniami, bo często mówimy co chcemy, ale nie o tym czego pragniemy.

Nasze wnętrze wie lepiej.

Przykład:

chcę supersamochód - nic się nie dzieje, wręcz tracisz pieniądze. W rzeczywistości wyrażasz zachciankę i nawet gniew, że czegoś nie masz, aż krzyczysz, że to ci się należy, a świat pokazuje Ci co tak naprawdę z Tobą rezonuje, a więc brak.

2. Maska

Co jeśli zachowywałabym się przy ludziach tak jak zachowuję się, gdy jestem sama?

W Japonii mówi się, że człowiek ma 3 maski.

Pierwszą pokazujemy wszystkim.

Drugą najbliższym.

Trzecią znamy tylko my.

Co jeśli zdjęłabyś wszystkie maski - była sobą?

Wyobraź sobie, że jesteś między ludźmi - zdejmujesz wszystkie maski.

Kim jesteś?

Czujesz się skrępowana?

Jak reagują inni ludzie? Co teraz o tobie myślą?

Zmienili zdanie o tobie?

Widzisz, że teraz zmienia się twoje zachowanie i ich reakcje?

Żyłś w fałszu?

Po co? - Odpowiedz sobie, szczerze, nic się nie dzieje.

Nie ukrywaj swoich emocji, po prostu je zaakceptuj i poczuj moment pokochania siebie jaką jesteś.

Lepiej, żeby ktoś kochał cię za to jaka jesteś naprawdę, a nie twoją maskę, bo właśnie na tamtej podstawie ludzie budują relacje i to dlatego potem okazują się fałszywe czy nie przetrwały.

3. Ego

Co robię i co osiągnęłam dotąd?
Jak o sobie myślę i czy to myślenie
odzwierciedla moje obecną sytuację?
Jeśli nie - to w czym jest trudność?

Jeśli myślisz, że chcesz dobrze, a tak nie jest
- to zmierz się z twoim prawdziwym "ja".
Tym, którego wypierałaś. Bo jeśli Twoje
wyobrażenia o życiu nie zgadzają się z tym kto
i co jest wokół Ciebie - to ewidentny znak.

Wszechświat pokazuje nasze wibracje i na nie
odpowiada. Skoro są sprzeczności, to te
sprzeczności są w Twoim zachowaniu,
nastawieniu. To jest kwestia nawyków,
przekonań, nastawienia, obserwacji swoich
reakcji, nie tylko panowania nad emocjami, ale
ich przyjęcia i przepracowania.

"Tak jestem toksyczna, to przyciągam, to też kwestia tzw. karmy, jednak nie będę przenosiła więcej odpowiedzialności za swoje czyny czy to czym emanuję - podejmuję decyzję - zmieniam siebie, wiem że będą zmiany, ale patrzę wyłącznie na swoje samopoczucie, obojętne czy mam pieniądze czy nie, obojętne czy mieszkam z toksykami itd.

Może jest ciężko, ale w takim razie jedyne nad czym mam kontrolę to swoje reakcje i działania - to zmieni wszystko."

Możesz mówić na głos :) Niech Twoje zmysły też to poczują.

4. Nastawienie do życia

Sprawdź jakie ono jest.

Jak reagujesz na to co się dzieje?

Apatycznie, nerwami czy radośnie?

Jak wstajesz z łóżka?

Jaki masz wtedy humor?

Jak odzywasz się do innych?

Rozmawiasz ze sobą?

Jak siebie traktujesz?

Jak przyjmujesz zdarzenia i ludzi?

Spełniasz siebie?

Jeśli przeczytałaś te pytania z marszu, to wróć do każdego i popracuj nad nimi, to bardzo ważne i zmieni Twoje życie.

5. Teraz a przyszłość (marzenia)

Świetna technika do tego, żeby zobaczyć ile dzieli Cię od życia marzeń.

Spójrz na siebie teraz. Opisz co widzisz.

Teraz spójrz na siebie za np. rok.

Jak wyglądasz?

Gdzie jesteś?

Czym i kim się otaczasz?

Co robisz?

Jak spełniasz siebie?

Przenieś swoje obecne zachowanie i nawyki do tamtej wymarzonej przestrzeni.

Są różnice?

Te różnice to praca, którą masz wykonać, żeby to osiągnąć.

Może wymagające, ale wiesz nad czym pracować.