

1. Oddech

Oddychaj świadomie.

Co to znaczy?

Oprócz medytacji, w ciągu dnia przypominaj sobie o tym, żeby pobrać "świeżą" energię z otoczenia, wizualizując jak Cię oczyszcza, jak "rośniesz", napełniasz się blaskiem.

Z czasem wejdzie Ci to w nawyk.

Niech to będzie szczególnie głęboki wdech i powolny wydech i wtedy mów do siebie w głębi, jaka jesteś spokojna, jak wszystko po prostu na Ciebie poczeka.

Poczuj jak świat zwalnia dla Ciebie, jak energia układa się zgodnie z Twoimi przekonaniem.

2. 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 przekonaniem, 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.

3. 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.

4. 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.

5. Toksyk - otwórz oczy

"Potrafię już nie reagować i nie wciągać się w kłótnie." - ale czy na pewno jest ok?

Sęk w tym, że Twoim naturalnym stanem ma być spokój i spełnienie, bo w pewnym sensie zaakceptowałaś zachowania toksyczne.

Zaakceptowałabyś chorobę? Taką, do której da się przyzwyczaić, zapomnieć na jakiś czas?

To jest przejęcie energii toksyka, a niektórzy dochodzą do skrajności i przykładowo kobieta wyzywana od małego, która jest

w patologicznym związku powie, że jest bita, ale takie jest życie, przyzwyczaiła się.

Właśnie dlatego, że nie przerwała tego i zaakceptowała taki stan.



Czujesz zmęczenie przy takim człowieku?

To jest już znak.

Nie daj się wykorzystywać.

Teraz sama masz swoje sprawy do przepracowania, nie pomagaj jeśli tracisz moc.

To nie jest złe - ta osoba już jakiś czas nie chce się zmienić, mówi o tym i nic nie robi.

Mówić o zmianach a działać to dwie różne rzeczy. Jeśli ktoś nie zmienił nic chociaż przez kilka miesięcy - to świadczy, że dobrze mu się użalać, ale niewygodnie wyjść z tego.

Jego wybór - ty masz swoje decyzje do podjęcia.

Bądź dobra dla siebie, im bardziej będziesz świadoma swojej energii, tym łatwiej będzie Ci sprawdzić czyjaś. Przykład to zmęczenie, zmiana nastroju, chaos, pojawienie się myśli, obaw, lęku, ucisk w klatce, ziewanie, pocenie, napięcie, irytacja - to znaczy, że "tracisz" siebie.

6. Co jeśli? - Ograniczenia - byłaś sobą?

Co gdybyś nie miała wstydu i obaw?

Czemu to w Tobie wciąż żyje?

Czy uważasz, że mogłaś wybrać inaczej?

I czy wtedy okazałoby się, że to gdzie jesteś teraz jest sztuczne?

Chodzi mi o Twoje odczucia / reakcje organizmu. Odpowiedz sobie sama przed sobą.

Uporządkuj to co czujesz, bo niektórzy się oszukują i po latach mówią "mogłam przeżyć życie inaczej, dokonać innych wyborów".

Odpowiedz sobie, czym jest dla Ciebie miłość, wolność?

Czy zrobiłaś coś na siłę / wbrew sobie?

7. Stagnacja / słomiany zapał

Dlaczego nic mi się nie chce?

Skąd to zmęczenie? - dokładnie tak manifestuje się energia stagnacji / słomianego zapału. Wyjście ze stref komfortu takie jest. Na początek trzeba się zmusić i samemu przekonywać. Jak wpadniesz w swój rytm to po czasie przypomnisz sobie "o rany, że ja taka byłam..."

Objawy są takie jak we wcześniejszej technice, również dolegliwości, lęk, strach.

Co zrobić?

Ludzie myślą, że jak mają strach, to znaczy, że trzeba uciekać, powrócić do dawnego stanu.

I to jest przyczyna porażek / stagnacji.

Strach to wezwanie organizmu do podjęcia NOWYCH akcji. Nie bój się nieznanego.

Nieznane to twój przyjaciel.

8. 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.

9. Spełnienie

Zwróć uwagę czy spełniasz siebie.

Czy rozwijasz swój talent?

Pracujesz nad nastawieniem, charakterem?

Zmieniasz nawyki?

Czy...

Chodzisz do pracy, której nie lubisz?

Myślisz o swoim życiu jakby było nieudane?

Traktujesz siebie jak nieudacznika?

Świadome istoty tak nie robią, to jest powtarzanie schematów, zapętlanie.

Jeśli robisz to samo i czujesz się źle, to warto to przerwać i postanowić.

10. Nawyki

Bez ich zmiany, nie oczekuj zmiany życia.

Jeśli źle zaczynasz dzień, to potem ciężko to obrócić a świat będzie odbijał Twoją energię, to dlatego potem mówi się, że nieszczęścia chodzą parami. Skoro mamy takie nawyki, to przyciągniemy więcej powodów, które "utwierdzą" nas w naszych założeniach.

Ćwicz, jedz zdrowo, myśl pozytywnie, to wpływa bardzo mocno na kreację wymarzonego życia.

Rób posty - oczyszczają organizm i umysł, pomagają leczyć dolegliwości i choroby.

II. Zdrowie

Jaki jest mój naturalny stan?

Czemu manifestowałam / godziłam się na chorobę?

Czemu moja uwaga idzie na zewnątrz, skoro to wszystko jest we mnie?

Skąd częste przekonania, że normalnym jest chorować, skoro jest to patologiczny stan / odbiegający od normy?

Jak czuję się z tym, że mogę być zawsze zdrowa?

Co przy tym czułaś? Ból, ucisk, niedowierzanie, poczucie, że "przecież tak się nie da"?
To Twoje reakcje, że jesteś w pewien sposób zaprogramowana i można odwrotnie.

12. Emocje

Czemu nie pozwalam sobie na wolność?

Czemu trzymam w sobie emocje, ból, lęk, obawy, strach?

Czemu służą mi te odczucia?

Czemu poprzez nie użalam się nad sobą?

Co czuję, kiedy przyjmuję, że dotąd było to właśnie - użalanie?

Pamiętaj, że tłumić emocje - oznacza, zakopywać je, a potem wracają ze zdwojoną mocą. Stąd "cięższe" wydarzenia w naszym życiu. To pobudka emocji - by je przepracować. Wtedy życie stanie się lekkie.

Pozwolisz sobie na to?

13. Decyzyjność

Jak dotąd Ci to wychodziło?

Przypomnij sobie Twoje wybory.

Związki, relacje, praca, studia, wybór mieszkania itd.

Co czujesz? Stagnacja, zmarnowane życie?

W takim razie te decyzje zostały podjęte w oparciu o opinie innych, Twoje warunki, np. finansowe, o schematy rodzinne, czyli powielanie sytuacji z wcieleń lub rodu.

Do zmiany. Podejmij decyzję w oparciu o miłość do siebie. Jeśli poczujesz natchnienie idź za nim, obojętne co będzie, poczuj się dobrze z każdym wyborem, to zaowocuje.

14. Wdzięczność

Za co jesteś wdzięczna?

Opisz sobie, jeśli teraz na siłę wymyślasz za co masz radość w życiu, to nie jest najlepiej.

Wdzięczność, szczęście wypływa tylko z wewnątrz, nigdy w oparciu o coś. Jasne - można być wdzięcznym, że coś się udało, ale udało się - bo Ty to przyciągnęłaś, z wnętrza, które wcześniej emanowało radością.

Pamiętaj - jeśli coś Ci nie pasuje w Twoim życiu - spójrz na swoje odczucia w związku z daną sytuacją.

15. Lustro

Podejdź do lustra i powiedz
to co o sobie myślisz, spójrz w oczy.

Jakie masz emocje?

Jak traktowałaś siebie?

Lubisz siebie?

Przeszkadza Ci coś?

Powiedz ile zniosłaś, żeby być w tym miejscu?

Jak dużo masz siły?

Co kreowałaś całe życie?

Gdybyś była drugą osobą, chciałabyś
ze sobą być?

Co sądzą o Tobie inni? Lubiałabyś siebie na ich
miejscu?

Co zmieniłabyś w sobie?

Co inni chcieli w Tobie zmienić?

Poszłaś za sobą czy poddawałaś się?

16. Zdjęcie

Spójrz na zdjęcie sprzed lat.

Zajrzyj do albumu.

Opisz kogo widzisz.

A jak jest teraz?

Co wtedy czułaś?

Ile przeżyłaś?

Ile było ukrytych emocji, może traum?

Jaka była Twoja świadomość?

Cieszyłaś się życiem czy byłaś dobita?

Było Ci lekko?

Spełniałaś się?

Znałaś swoje potencjały?

Jaka jest różnica między wtedy a teraz?

Przeanalizuj to, czasem nie starczy Ci dnia,
wróć do tego jutro.

17. Zgodnie ze mną

Skoro to jest moje życie, a przecież jestem tu tak naprawdę na chwilę, to czy żyłam dotąd w pełni?

Czy pozwalałam sobie na takie życie?

Czy mówię i pokazuję sobie jaka naprawdę jestem i czym żyję?

Czy mówię i pokazuję innym / najbliższym moją prawdę, to czym żyję?

Czy może wstydzę się tego?

Ale w takim razie przecież ja oszukuję i siebie i ich.

Może oni kochają / lubią / akceptują tylko wersję, którą im pokazałam, a więc tylko skrawek mnie?

Co by było, gdybym pokazała całą prawdę?

Co to wszystko oznacza?

Że skoro nie pokazałaś całej prawdy o sobie, to nie mogło do tej pory pokazać Ci się wszystko co w tym życiu było dla Ciebie.

Przeczytaj to sobie kilka razy i zobacz jak niesamowicie to wpływa na Twoje życie, a więc jeśli do tej pory nie działało się to czego pragnęłaś, to oznacza, że nie pozwalałaś temu przyjść. Bo nie byłaś prawdziwą wersją siebie.

To co opisałem pokazuje, że jednak TO MY nie pozwalaliśmy sobie na przyływ.

To my to blokowaliśmy. I ta zmiana świadomości powoduje, że wystarczy, żebyśmy podejmowali działania, byli prawdziwi i wtedy wszystko dopasowuje się do naszych wibracji, a więc każda dziedzina życia odpowiednio się zmienia.

18. Przyjmij swoje myśli podczas medytacji

O tym nagrałem kilka filmów na YT.

Pomedytuj sobie i przyjmij każdą myśl. One są po to, żeby Ci pomóc, a nie zniszczyć.

Przyjmujesz myśl, dziękujesz za przeżycia,
uwalniasz się i tyle.

Lecisz dalej :)

19. 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.

20. Życie to doświadczanie

Nigdy nie użalaj się nad sobą, nie mów, że nie umiesz, nie możesz, nie rozpaczaj nad potknięciami, porażkami.

Jeśli potraktujesz je jako lekcje, to szybciej osiągniesz cele. Przekazałem Ci tyle ile mogłem na tym etapie. Jeśli zadajesz sobie pytania, jakie mam talenty, co zrobić, to znaczy, że Twoje skupienie idzie nie w tym kierunku co trzeba.

To działa tak - jeśli chcesz dostać coś nowego, działaj po jednym kroku, nie patrz dalej, bo tam jest mgła i jeszcze się potkniesz. Czasem w życiu chcemy wszystko od razu. Napawaj się tym co osiągnęłaś dotąd :)

21. Czego nie warto robić?

Jeść mięsa, ogólnie produktów odzwierzęcych. To energia umierania, cierpienia, krzywdy a weganizm jest modny ;)

Użalać się nad sobą.

Myśleć o przeszłości.

Kląć, wyzywać, krzywdzić.

Kumulować negatywnej energii / emocji.

Skupiać się na porażce, kiedy życie idzie dalej.

Traktować jakby wszystko było przeciwko Tobie, bo tak nie jest.

22. Ewolucja

Pamiętaj, że ewoluujesz i "odpada"
od Ciebie wszystko co nie pasuje do Twoich
nowych wibracji.

Mogą to być ludzie, rzeczy. Chcesz nowego?
Musisz pracować w niewygodnych
warunkach, żeby stworzyć wygodne życie, a
więc pokonywać przeszkody, przyjmować
porażki, bo to znaczy, że wzrastasz
i jest dla Ciebie nowa rzeczywistość.

Więc czasem nastanie chaos, bo wszystko
zacznie wychodzić na jaw, to tak jak z
fałszywymi przyjaciółmi -
myśleliśmy, że nam pomagają, a oni żerowali
na naszej energii, a kiedy idziemy do góry,
zaczynają się nieporozumienia.
Zostajesz czy idziesz do góry?