

Încercuiește ce rezonază cu tine!

## LET'S PRACTICE YOUR AWARENESS

### De ce aleg să mă eliberez acum?

*Conștientizează-ți gândurile și practică letting go.*

*Încercuiește ce simți că ai nevoie să eliberezi din gândurile tale, emoțiile tale, din câmpurile tale, din viața ta AICI ȘI ACUM. Înainte de a elibera acele aspecte care nu îți mai sunt benefice, acceptă-le, conștientizează faptul că în momentul în care au apărut în viața ta aceste gânduri/emoții/frici/energii etc. au avut rolul de a te ajuta, de a te mobiliza către ce aveai nevoie atunci sau poate au avut rolul de a te ajuta să înveți o lecție. Așa că amintește-ți să iubești și să accepți toate aceste lucruri și mai apoi le poți da drumul în lumină și iubire. Păstrează câteva momente în liniște pentru fiecare aspect, mulțumește-i, transmite-i iubirea ta și în final dă voie ca energia acestor lucruri să se elibereze din structurile tale.*

#### Mă eliberez de:

*Energia îndoielii*

*Auto-critică*

*Tensiunea musculară*

*Neîncrederea în mine însumi/însămi*

*Boală*

*Furie*

*Frica de eșec*

*Durere*

*Gândul că e vina celorlalți pentru tot ce mi se întâmplă neplăcut*

*Frica de necunoscut*

*Lene*

*Reproșuri*

*Tendința de a mă învinovăți pe mine însumi/însămi*

*Gândurile negative cu privire la viitor*

*Tendința de a vedea în jurul meu ce este rău/urât*

*Regrete*

*Credința că oamenii sunt împotriva mea*

*Senzația că nu sunt suficient de bun/bună*

*Ego*

*Supărarea pe viață/Dumnezeu*

*Stările de anxietate*

*Energia frustrării*

*Depresie*

*Energia de victimă*

*Credința că am ghinion*

*Credința că sunt deconectat/ă de Dumnezeu*

*Invidie*

*Nemulțumirea pentru ce am făcut greșit*

*Compararea cu ceilalți*