

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