

Získej vášeň žít - den 1



Co mi brání v lehkosti a vášni?

Napiš si: Máš nějaké zvyky, jak ses naučila fungovat a víš, že jdeš na sebe tvrdě? Případně to již po tobě tvé okolí vyžaduje? _____

Napiš si: Jaká máš přijatá přesvědčení? Co vše bys měla, jaká bys měla být?

Jak ti mluví mysl?

Jsi víc v minulosti? Jsi v komentování nebo posuzování přítomnosti? Jsi v budoucnosti? Můžeš být přítomná už teď? A bez komentáře? Tedy bez mysli?

Zahod' hlavu!

Získej vášeň žít - den 1

Co mi brání v lehkosti a vášni?

Každou hodinu si dupni, nadechni se a připomeň sebe samu. Všimni si, jak se právě TEĎ (opakovaně) cítíš. Zaznamenej si, že tady JSI. Nesnaž se! Hrej si! Ale vnímej!

Bonus - zruš si kletby snaživky.

Co je kletba snaživka?

Přijaté přesvědčení, návyk, zlovyk, které mě vede do nepřirozeného modelu fungování na sílu.

Řekni si nahlas: „Ruším všechny kletby sama nad sebou, které jsem kdy učinila.“

Úplně si to prožij. Udělej to opravdově, fyzicky si to prožij - to zrušení, tu očistu, tu novost.

Tipni si do komentáře ve FB skupině: Jak to má Magda? Kde má nejsilnější mysl?