

TRI TOP VAJE

KI SEM SE JIH NAUČILA OD LOUISE HAY IN TI
BODO ZAGOTOVO SPREMENILE TVOJE ŽIVLJENJE



VADI Z MANO

Vzemi si par minutk na dan; oz. ne potrebuješ dodatnega časa, Vaje lahko izvajaš kadarkoli in kjerkoli. Ponavljaš jih lahko ko stojiš v trgovini na blagajni, na banki v vrsti ali se pelješ z avtobusom ali pa kadarkoli v dnevu - tudi, če samo ležiš na kavču.



1. RAZPRI ROKE IN IZGOVARJAJ: " ODPRTA SEM ZA SPREJEMANJE ..."

Dokončaj zgornji stavek - za kaj si odprta?: Večkrat na dan -Karkoli si lahko izmisliš oz. privabljaš v svoje življenje. Npr: »Odprta sem in sprejemam denar.«, »odprta sem in sprejemam novega ljubečega partnerja«, »odprta sem in sprejemam novo službo, ki me čaka«. To so samo primeri. Vem, da točno dobro in natančno veš, kaj bi rada privabila v svoje življenje. Zato RAZPRI ROKE in izgovori! Tako se boš dejansko odprla tej energiji in veselje te bo pri tem podprlo.

2. VZEMI OGLEDALO: POGLEJ SE V OGLEDALO IN SI POVEJ: » IME (TVOJE IME), RADA TE IMAM. ZARES TE IMAM RADA«.

Vadi. Vsak dan. Zjutraj, zvečer, vsakič ko greš mimo ogledala si povej, da se imaš rada. Morda ti bo sprva težko in si ne boš verjela. Razumem. Verjemi pa, da si ti tista, ki si lahko daš ljubezen. Ni potrebno čakati, da to naredijo drugi. S sabo imaš odnos, ki traja do konca življenja. Ljudje pridejo in grejo - se menjajo drugi ostanejo. Odnos" sama s sabo" pa je večni. Zato si ti tista oseba, ki si želi imeti s sabo dober odnos. Povej si, da se imaš rada vsak dan. Boš videla, kaj se bo pričelo dogajati. Samo opazuj.



3. BODI HVALEŽNA

Vsak večer, prede zaspíš; lezi v posteljo in zapri oči. Pojdi nazaj do jutra tega dne in ga predelaj do večera. Spomni se vseh lepih MALENKOSTI, ki so se ti zgodile. Morda je bil bežen nasmeh, kavica, vsi obroki, ki si jih zaužila, poljub, objem...karkoli lepega! Opazuj, za kaj vse si lahko hvaležna v tem dnevu. Lahko si vse tudi ZAPIŠEŠ. VSAK DAN si ZAPIŠI in na koncu dneva poglej, za kaj imaš biti hvaležna. Ko mine en teden PREBERI spisek. Hvaležnost ti bo samo potencirala to, kar že imaš in prinašala tok obilja v tvoje življenje.





Louise Hay je ena izmed vodilnih ljudi na svetu, ki se ukvarja s notranjo transformacijo čustev in osebnostnim razvojem. Veliko let je predavala in poučevala ljudi po celem svetu o tem, kako deluje naš um in koliko smo sami odgovorni za to, kar se nam dogaja v našem življenju. Je tudi avtorica številnih knjižnjih uspešnic, prodanih v več milijonih izvodih.