

Sylvia
Kocot

DUCH I MATERIA
KOBIETA KOMPLETNA



KURS PRZYCIĄGANIA PIENIĘDZY MINI ŚCIEŻKA

DZIEŃ 1



DZIEŃ 1: OBSERWACJA/UŚWIADOMIENIE

Co oznacza dla Ciebie obfitość? Jak chciałabym jej doświadczać? Jak będę wiedzieć, że już jest?

Gdzie obecnie jestem – jaką obecnie doświadczam obfitość, gdzie czuję że jestem na skali od 1-10?

Szeroko rozumiana obfitość:

Pomyśl o najważniejszych sferach swojego życia takich jak: finanse, praca, rodzina i bliscy, zdrowie, hobby i przyjemności, rozwój osobisty.

Przy każdej sferze oznacz jakiego poziomu obfitości w danej sferze doświadczasz. Zsumuj wszystkie punkty i podziel przez ilość życiowych sfer. Otrzymana liczba jest średnią Twojego doświadczenia szeroko rozumianej obfitości.

Następnie wypisz wszystkie sfery i zapisz bez zastanowienia pierwsze skojarzenia, słowa które przychodzą Ci na myśl w nawiązaniu do danej sfery.

Jak np.: *zdrowie: nie mam energii, często choruję albo świetnie się czuję, moje ciało jest w dobrej kondycji itp.*

Oznacz kółkiem wszystkie skojarzenia, które są wyrazem braku, niezadowolenia, a potem te, które są symbolem, wyrazem obfitości, spełnienia, docenienia.

Których masz więcej? Na co mogłabyś już teraz zacząć zwracać uwagę w inny sposób, bardziej przyjazny, z docenieniem – tak by szala przechyliła się z braku na obfitość lub jeszcze bardziej wzmocniła obfite spojrzenie?

Np. jeżeli obecnie mam 15 skojarzeń braku po zsumowaniu wszystkich sfer i 7 docenienia to jak mogę zmienić obszary braku:

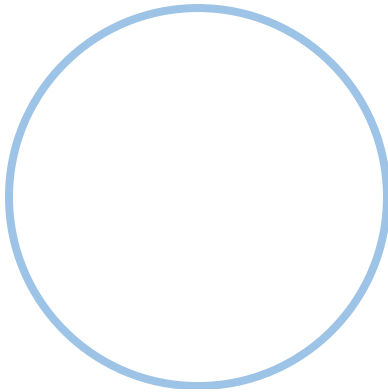
Nie mam na nic czasu. zamieniam na Wybieram, by zawsze mieć czas na to, co dla mnie najważniejsze, codziennie daję sobie czas na chwilę ze sobą, poczytanie ulubionej książki no i – jestem w tym kursie co samo świadczy za siebie, co już teraz mogę docenić.



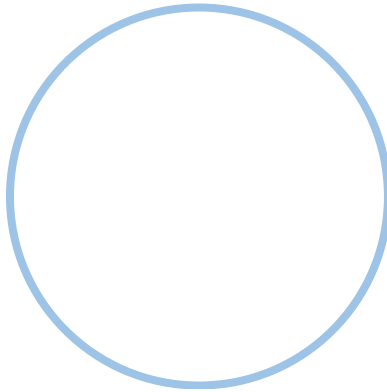


**Ćwiczenie:
NAJWAŻNIEJSZE SFERY MOJEGO ŻYCIA**

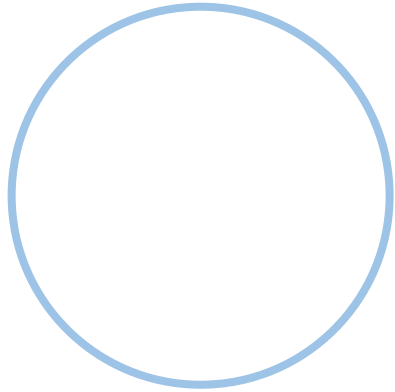
RODZINA



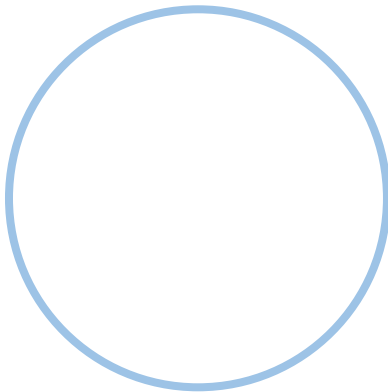
PRACA



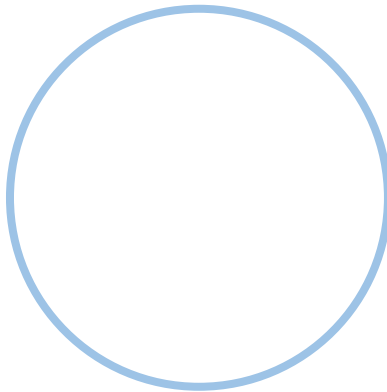
PRZYJEMNOŚCI/HOBBY



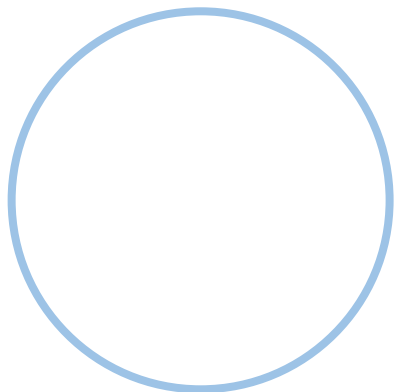
FINANSE



ZDROWIE



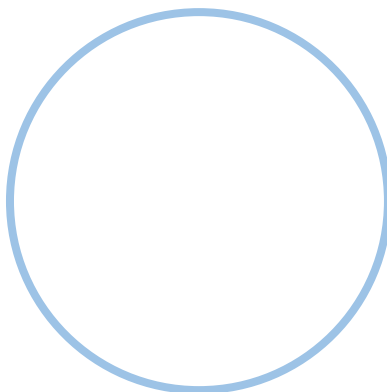
.....



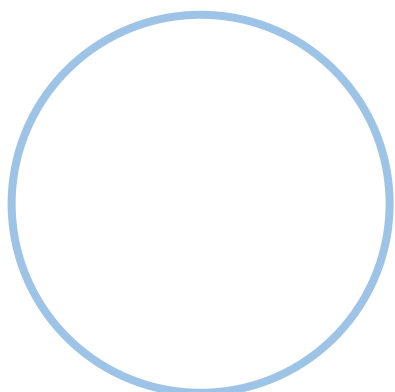
ROZWÓJ OSOBISTY



.....



.....



MOJA ŚREDNIA OBFITOŚCI WYNOSI OBECNIE =.....



Miejsce na Twoje notatki...