

Sylvia
Kocot

DUCH I MATERIA
KOBIETA KOMPLETNA



KURS PRZYCIĄGANIA PIENIĘDZY MINI ŚCIEŻKA

DZIEŃ 5 i 6



DZIEŃ 5 i 6: SPOTKANIE ZE SOBĄ



Praktyka weekendowa

Zrelaksuj się. Zamknij oczy. Zacerpnij kilka głębszych, wolniejszych oddechów pozwalając odejść wszelkim napięciom i wdychając spokój i odprężenie. Kiedy poczujesz się gotowa – zadaj sobie następujące pytania i naprawdę poczyj jak przychodzi do Ciebie odpowiedź. Nie cenzuruj jej, nie zmieniaj, zapisz cokolwiek Ci się tutaj pojawi.

- Ile chciałabym zarabiać miesięcznie?
- Dlaczego chciałabym tyle zarabiać?
- Dlaczego nie chcę tyle zarabiać/nie dopuszczam do siebie tych pieniędzy?

Ponownie, zamknij oczy, pozwól, by ostatnie pytania odpłynęły, zrelaksuj się, zacerpnij kilka wolnych, głębszych oddechów. Teraz – będziesz wyobrażać sobie, że prowadzisz dialog z **różnymi częściami siebie**. To ćwiczenia wymaga trochę czasu, nie śpiesz się. Spokojnie przejdź przez kroki, przez które Cię tutaj przeprowadzam.

Na początek wyobraź sobie że Twoja dorosła część Ciebie prowadzi rozmowę ze swoją **młodszą częścią dziecka** – powiedzmy w wieku 5-10 lat. Jako malutka część siebie powiedz swojej dorosłej „ja” czego pragniesz, zapytaj o jej zdanie na ten temat. Wysłuchaj uważnie co takiego ma do powiedzenia Twoje wewnętrzne dziecko. Czy Twoja malutka część Ciebie ma jakieś obawy, podpowiedzi, uwagi albo reakcje? Kiedy poczujesz się gotowa – podziękuj jej za to, że przyszła i że mogłaś z nią pobyc, zobacz jak znika w oddali, a następnie otwórz oczy i zapisz wszystko, co do Ciebie przyszło w trakcie waszej rozmowy.

Teraz zrób dokładnie to samo z nieco starszą, **nastoletnią częścią siebie**. Zamknij oczy, zobacz siebie jako nastolatkę – masz 13, może 15 lat. Jako nastoletnia część siebie – powiedz dorosłej sobie czego pragniesz, posłuchaj co takiego Ci powie, poproś ją o poradę w tym temacie. Kiedy poczujesz, że już o wszystko spytałaś i się podzieliłaś – pożegnajcie się, otwórz oczy i zacznij zapisywać to, co wyłoniło się w trakcie rozmowy.

Powtórz proces z częścią swojego **negatywnego ego**, które najczęściej przyjmuje postać krytycznego rodzica, jest uosobieniem negatywu. W końcu, pozostając z przymkniętymi oczami, wyobraź sobie w przyszłości, na przykład 5 lat do przodu i ponownie opowiedz swojej części z przyszłości o swoich planach, marzeniach, celach.



Kiedy poczujesz, że proces się dla Ciebie zakończył, w swoim własnym czasie zapisz – bez cenzury, wszystko co do Ciebie przyszło:

- Co takiego powiedziała dziecięca i nastoletnia część mnie?
- Co takiego powiedziała moja dorosła część?
- Co takiego powiedziało moje negatywne ego?
- Co takiego powiedziała część mnie z przyszłości?

Na koniec – wróć do siebie takiej jaką jesteś/jakim jesteś teraz i zapisz:

- Dlaczego pozwolę sobie mieć to, czego pragnę?
- Co takiego odkryłam? Czy coś mnie zaskoczyło?



Miejsce na Twoje notatki...