



IZABERI OPRAŠTANJE I OSLOBODI SE

Milica Stojilković

WWW.LEPOMIJE.RS

*Ako ti ugase svetlo, ti blistaj iznutra.
Bolje i jedno malo svetlo, nego mrkli mrak.*

IZABERI OPRAŠTANJE I OSLOBODI SE...

I dalje nastavi da neguješ male rituale kojima sebi i dragim ljudima poklanjaš ljubav i to svakodnevno, redovno i u kontinuitetu.

Takođe, nastavi da ispisuješ svoju priču o verziji sebe ka kojoj ideš, zato što je to način da upravo takva osoba i postaneš.

U ovoj vežbi, pored svega toga, dovoljno je samo da jednom nedeljno pročitaš u sebi, ili naglas ili da prepíšeš sledeće rečenice. One će te podsetiti na značaj opraštanja.

Dovoljno je da to radiš jednom nedeljno i SADA odredi kojim danom će to biti. Najbolje je petak (kao kraj radne nedelje) ili nedelja (kao kraj cele nedelje).

Vežba služi samo kao podsećanje da je važno oprostiti i na taj način ćeš sebe osloboditi zaglavljivanja u prošlosti i momentima koji su već prošli i na koje nema smisla trošiti zdravu i lepu energiju. Ovo su rečenice koje jednom nedeljno možeš prepisivati, izgovarati u sebi ili naglas:

**Opraštam svima sve
što bi trebalo da im oprostim.
Opraštam svemu sve
što bi trebalo da oprostim.**

**Opraštam sebi, sve što bi sebi trebalo da
oprostim u vezi sa drugima.
Opraštam sebi, sve što bi sebi trebalo da
oprostim u vezi sa sobom.**

**Opšastam, oslobađam se i
napredujem dalje.**

Sve je, uvek, dobro u meni i oko mene.



WWW.LEPOMIJE.RS