

PROBUDI U SEBI
POKRETAČKU SNAGU ZA
OSTVARENJE NAMERE

Milica Stojiljković

*Kada ti je glava bistra,
a srce puno, možeš sve.*

LJUBAV JE TVOJA POKRETAČKA SNAGA...

Ljubav u tebi je pokretačka snaga da ostvariš sve što želiš.
Kada neguješ ljubav i prema sebi i sa drugima, svakog dana,
time budiš pokretačku snagu u sebi.

Suština je da to radiš svesno, kroz lepe rituale u kojima
uživaš sa sobom ili dragim ljudima.

Ali ljubav u sebi i oko sebe, takođe održavaš svesnim
negovanjem zahvalnosti i opraštanja.
To je tvoja svojevrsna unutrašnja higijena, koja pročišćava
“prosTor” za ljubav u tebi i oko tebe.

I najvažnije, svesnim buđenjem ljubavi u sebi i oko sebe,
vremenom stičeš naviku da budeš osoba puna ljubavi, a
samim tim, centre za radost, kreativnost i otvaranje u tebi,
stalno držiš aktivnim.

SVESNO BUDI LJUBAV U SEBI I OKO SEBE

Kojim malim ritualom ćeš svakog dana
probuditi ljubav prema sebi?



Kojim malim ritualom ćeš svakog dana
razmeniti ljubav sa drugima?



SVESNO NEGUI ZAHVALNOST

Osvesti i zabeleži na čemu osećaš zahvalnost,
svakog dana, tokom 8 nedelja:

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

SVESNO NEGUJ OPRAŠTANJE

Svesno oprosti, jednom nedeljno - oslobodi se i napreduj dalje, uz mnogo ljubavi. Dovoljno je da samo ponoviš u sebi sledeće rečenice.

**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.**

Opraštam, oslobađam se i napredujem dalje.

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

VRATI FOKUS NA LJUBAV, SVESNO

U trenucima, kada osećaš pad energije i kada te misli i emocije ne slušaju, odnosno kada osetiš da u tebi postoje destruktivne misli i emocije, sve što je potrebno je da - u sebi ponavljaš sledeće rečenice. Tako ćeš vratiti fokus na ljubav u sebi i mozak će primiti konstruktivan signal, zahvaljujući kome ćeš se, nakon kraćeg vremena, osetiti bolje.

Važno je da ne izbegavaš neprijatna stanja, već da ih prihvatiš i svesno promeniš, fokusom na ljubav i svoju nameru. Rečenice koje u takvim situacijama možeš ponavljati su sledeće:

Sve je dobro i sve se odvija
na najbolji način za mene.

Ja volim. Osećam zahvalnost. Opraštam.
Osećam se bezbedno, slobodno i rasterećeno.
Sve je uvek dobro, u meni i oko mene.



WWW.LEPOMIJE.RS