

Korábban feltettem nektek egy hasi légzés videót. Csináljátok meg azt a gyakorlatot, ami a végén van, ahhoz fog ez az affirmációkat tartalmazó gyakorlat kapcsolódni.

Akkor, ha erőt, kitartást, bátorságot, önbizalmat etc. szeretnél, akkor legyen hosszabb a belégzés és rövidebb a kilégzés.

Ha inkább az elengedés részre koncentrálnak, akkor a belégzés rövidebb, kilégzés hosszabb. A 3-6 számpárral kényelmesen lehet dolgozni, én ezt használom leggyakrabban.

„Elengedek minden kétséget és félelmet, ami a veszteséggel kapcsolatos.”

„Elengedem az összes elvárást, amim van.”

„Elengedem a szomorúságot és a gyászt.”

Tedd a kezed a gyomrod fölé és lélegezz. Ha késznek érzed magad, akkor ismételd:

„Meggyógyul a méhem a veszteség után.”

„A méhem képes gyermek szülésre.”

„Szeretem a testem és szeretem a méhem.”

Tedd a kezed a méhedre. Csinálj egy teljes légzőgyakorlat sorozatot úgy, hogy a belégzés legyen hosszabb (pont, mint a videóban)

„Megérem az anyaságot.”

„Megfogam a gyermek a méhemben.”

„Megfelelően növekszik a gyermekem bennem.”

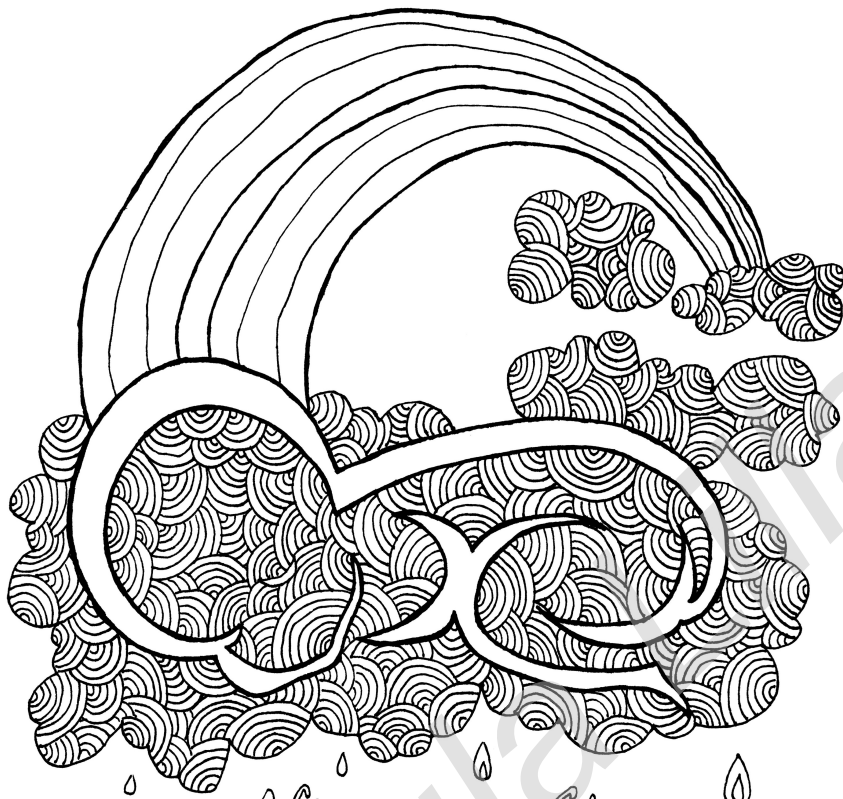
„Megérem, a gyermeket.”

„Édesanya vagyok.”

Fontos, hogy az agynak 21 napi ismétlés kell az „áthuzalozódásához” és az új szokás (megszokás) felvételéhez.

Elképzelted, hogy vannak benne olyan mondatok, amelyeket nem érzel igaznak. Ne írd át, legfeljebb az életstílusodat igazítsd hozzá. Majd lesz egy poszt, amelyben elmagyarázom, hogy ezek a megerősítések miért működnek jól (dióhéjban kb ugyanazért, amiért be van rezelve egy jól sikerült horrorfilm után vagy elsírod magad és még szerelmesebben fordulsz a párodhoz egy romantikus film megnézésekor)





After every Storm,
there's a Rainbow.

Levenson.com

