

FÉLELEM

Kérdések:

- 1) Mitől félsz?
- 2) Van bármi bizonyíték, ami alátámasztja ezt?
- 3) Hogyan befolyásolják a félelmeid az életed? Mit szeretnél tenni velük?

Megerősítés:

Szeretettel lélegzek be és szorongást lélegzek ki. Teljességében élvezem az életet. Nem félek.

NEGATÍV

Kérdések:

- 1) Hogyan befolyásolja negatív gondolkodásod az életedet?
- 2) Mik a leggyakoribb negatív gondolataid? Írj róluk listát!
- 3) Milyen pozitív dolgokat tudsz magadról mondani? Mit szeretsz magadban?

Megerősítés:

Pozitív dolgokra gondolok egy pozitív jövő érdekében. Hálaival töltöm meg a lelkem. Jó úton haladok.

EGYÜTTÉRZÉS

Kérdések:

- 1) Ki iránt tölt el együttérzés?
- 2) Hogyan hat rád ez az érzés?
- 3) Miként tudod pozitívan továbbvinni ezt az ajándékot a legmagasabb jó érdekében?

Megerősítés:

Mind összekapcsolódunk az egyetemes egységben. Hálas szívvel és lélekkel megnyílok a körülöttem levőknek, az isteni szeretet és védelem érdekében.

BIZAKODÓ

Kérdések:

- 1) Miben bizakodsz most?
- 2) Hogyan látod magad a jövőben? Öt év múlva? Tíz év múlva?
- 3) Milyen lépéseket kell megtenned, hogy ezt elérd? Írd le!

Megerősítés:

Optimistán tekintek a jövőbe. Hiszem, hogy minden jól alakul és úgy, ahogy lennie kell.