

MEGBOCSÁTÓ

Kérdések:

- 1) Mennyire nehéz vagy könnyű megbocsátásra lelned a szívedben?
- 2) Miben segít téged a megbocsátás?
- 3) Mit kell tenned, hogy megbocsáss?

Megerősítés:

Meg tudok bocsátani és képes vagyok felejtetni, ha így döntök. Az elengedés segít az elfogadás irányába mozdulnom - elfogadom, ami most van és bizalommal tekintek afelé, ami jön.

IZGATOTT

Kérdések:

- 1) Milyen dolgok miatt vagy izgatott?
- 2) Hogyan teremtesz pozitív energiákat és izgalmat az életedben?
- 3) Mi az - ha van egyáltalán ilyen -, ami megakadályoz a céljaid elérésében? Hogyan győződ le az akadályokat?

Megerősítés:

Végtelen energiákat érzek ébredni magamban. Izgatottan várom, mit tartogat számomra a mai nap.

POZITÍV

Kérdések:

- 1) A poharad félig teli van vagy félig üres? Mi van a félig teli részben és mi hiányzik az üresből?
- 2) Az életed pozitív vagy negatív hozzáállást tükröz? Mondj példákat!
- 3) Milyen pozitív üzenetet küldenél másoknak?

Megerősítés:

Pozitív dolgokat lélegzek be, negatív dolgokat lélegzek ki. Befogadom az élet áldott ritmusát. Pozitív lény vagyok.

TEHETETLEN

Kérdések:

- 1) Vissza tudsz emlékezni arra az időre, amikor legyőztél egy kihívást?
- 2) Hogyan sikerült? Mi motivált ebben?
- 3) Mit tanulhatsz ebből magadról, és hogy támogat ez téged abban, hogy valódi, pozitív változásokat valósíts meg az életedben?

Megerősítés:

Erős vagyok. Megvívom a csatáimat. Fejlődöm ettől a tapasztalástól.