

## SZERETET

### Kérdések:

- 1) Miként van jelen a szeretet az életedben?
- 2) Milyen emlékek és érzelmek jutnak eszedbe a szeretetről?
- 3) Szereted önmagad?

### Megerősítés:

Én magam vagyok a szeretet.  
A szeretet bennem és rajtam túl is áramlik. A szeretet mindennek a kulcsa.

## TUDATOS

### Kérdések:

- 1) Mit élsz át és érzékelsz tudatosan?
- 2) Milyen gyakran töltesz időt relaxációval és meditációval?
- 3) Hogyan segíthet téged az életben a tudatos jelenlét?

### Megerősítés:

Mély lélegzetemmel tudatában vagyok a saját testemnek. Mély lélegzetemmel saját dallamom ritmusával áramlok. Mély lélegzetemmel eggyé válok az élet egyetemes áramlásával.

## ERŐS

### Kérdések:

- 1) Honnan nyered az erődöt?
- 2) Hogyan mutatod ki, hogy erős vagy?
- 3) Eddigi életed során miben segített az, hogy erős voltál?

### Megerősítés:

Erős az elmém, a testem és a lelkem. Erővel és bölcsességgel kapcsolódom mindenhez magam körül. Sziklaszilárd vagyok.

## AGGÓDÓ

### Kérdések:

- 1) Mire szoktál gondolni ilyenkor?  
Írd össze!
- 2) Mennyire hiszel a gondolataidnak?  
Alátámasztja igazán bármi a sejtéseid?
- 3) Van más út, más választási lehetőség?

### Megerősítés:

Bizom benne, hogy belső hangom békés gondolatok felé vezet. Nyugalom és harmónia költözik a lelkembe.