

UNOTT

Kérdések:

- 1) Mit szeretnél most csinálni?
- 2) Mióta érzed így magad és mi az oka?
- 3) Mi tudna kibillentene az unalomból?

Megerősítés:

Én alakítom az életem. Élvezhetem a csendes időszakokat, de tudom, mikor kell továbblépnem. Bármilyen lehetséges, ha jól állítom be az elmémet.

ÖRÖM

Kérdések:

- 1) Mi okoz örömet?
- 2) Hogyan vélekedsz az életről?
- 3) Hogyan hat az öröm az életedre?

Megerősítés:

Kapcsolatban vagyok az univerzum minden szépségével és dicsőségében sütkérezem. A hálával és a szeretettel öröm költözik az életembe.

HÁLA

Kérdések:

- 1) Miért vagy hálás? Írd össze!
- 2) Amikor ezekre a dolgokra gondolsz, mit érzel legbelül?
- 3) Miben segít téged a hála?

Megerősítés:

Amikor arra gondolok, amiért hálás vagyok, pozitív és nyugodt vagyok. Melegséget és nagyrabecsülést árasztok magamból.

GYŰLÖLET

Kérdések:

- 1) Milyen érzés a gyűlölet? Ki szenved, amikor gyűlölsz?
- 2) Tudod más nézőpontból is szemlélni a helyzetet?
- 3) Hogyan tudod elengedni ezt az érzést?

Megerősítés:

Úgy döntök, hogy pozitív emberekkel veszem magam körül, akik visszatükrözik, ki vagyok. Elengedem a gyűlölködést és ajtót nyitok a szeretetnek.