

## «Упражнение на 1 минуту: Колесо Жизни.»

Это упражнение нужно делать минимум один раз в месяц, чтобы видеть, на чем Вы едете по своему жизненному пути.

Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама Жизнь.

Много работали – заболете и получите вынужденный отпуск, не следите за здоровьем – рано или поздно придется обратиться за помощью к медикам.

Что касается самого упражнения, то оно довольно известно, но лично Вы, читатель, когда его делали в последний раз? И делаете ли Вы его ежемесячно?

**Давайте еще раз вместе вспомним, как выполнять это упражнение.**

Возьмите лист бумаги и перерисуйте на него колесо с картинки к этому посту. Теперь оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.

В результате получите свое персональное Колесо Жизни, а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а на что – меньше. В каких областях у вас дисбаланс.

Кстати, не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов. Обычно оценка 10 – это признак того, что вскоре человека ждет в этой сфере качественно новые перемены, переоценка ценностей.



## Аффирмации на каждый день

Я умею находить радость в повседневности.

Я смело расстаюсь с прошлым и наслаждаюсь своей свободой.

Я живу радостным настоящим.

Я охотно и с готовностью прощаю.

Моя жизнь целостна и совершенна.

\*\*\*

Я люблю и принимаю других людей такими, какими они являются.

Я делаю жизнь окружающих меня людей богатой и насыщенной.

Глубокое чувство благодарности обогащает мою жизнь и жизнь моих ближних.

Я легко достигаю взаимовыгодного компромисса.

Я учусь думать о хорошем и ожидать хорошего.

\*\*\*

Я легко отказываюсь от того, что не служит моему благу.  
Мне нравится поддерживать свое сознание в чистоте.  
Я решительно расстаюсь со стереотипами мышления, ограничивающими меня.  
Я расширяю сферу своих мыслей и убеждений.  
Я простираюсь навстречу своему высшему благу.

\*\*\*

Я возвращаю веру в себя и в свои таланты.  
Открытые предо мною возможности безграничны.  
Жизнь приготовила для меня уникальное место. Только я могу занять его.  
Я нахожусь в нужное время в нужном месте. Я делаю то, что нужно.  
Я веду себя с достоинством в любых ситуациях.

\*\*\*

Сегодняшний день прекрасен и полон радостных событий.  
Сегодня, я открываюсь для полноты жизни и радости.  
Моя душа принимает и ценит красоту мира.  
Я живу в гармонии с собой и со всей вселенной.  
Красота питает и укрепляет мою душу.