

«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 – заболеее 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 близких.

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.