21. dan

Kako se kaj polni vaša posoda iz prvega dne? Ste si že privoščili kakšno zapravljanje ali ostaja prazna? V vsakem primeru raziskujte še naprej in se zraven zabavajte. Seveda pa se spomnite še na vajo Prebujam srečo. Vsako jutro. Dajte si duška, lahko tudi večkrat na dan.

Danes pa je mislim, da je čas za eno konkretno transformacijo. Ponovno bomo uporabili element ognja, ki bo zažgal vse, kar nam ne ustreza več v življenju.

Napišite vsa negativna omejujoča prepričanja, ki trenutno "bivajo" v vašem življenju. Čas je, da jih pošljete na dopust brez povratne karte.

Primer negativnega prepričanja: Nikoli se ne bom počutila bolje.

Sedaj najdite pozitivno prepričanje, ki ga boste zamenjali vsakič, ko se pojavi "nezaželjeni" gost v mislih.

Primer: Ljubim in zdravim se na vseh ravneh - duhovni, umski, čustveni in telesni.

Za začetek napišite tri negativna prepričanja. Opazujte, ko zamenjate enega, kako bodo morda zraven odpadla še druga.

21. dan

1. Negativno prepričanje:

1. Pozitivno prepričanje:

2. Negativno prepričanje:

2. Pozitivno prepričanje:

3. Negativno prepričanje:

3. Pozitivno prepričanje:

Nič hudega, če ne najdete pozitivnega prepričanja takoj. Ponovno si bomo pomagali z mudro. Tokrat je to Agni mudra, ki pomaga pri transformaciji, preoblikovanju prepričanj, "zažge" omejujoča prepričanja.

21. dan

Agni mudro izvajamo tako, da položimo iztegnjeno levo dlan v višini popka. Nato desno pest položimo na dlan, tako da samo palec na desni roki gleda navzgor.

Agni pomeni ogenj. Zato si med izvajanjem te mudre, lahko privoščite ustvarjalno vizualizacijo. Predstavljajte si, kako vaša negativna omejujoča prepričanja vržete v plamen ognja. Ta jih s svojo toploto zažge in spremeni v prah. Morda pa si izberete bolj nežno vizualizacijo in si predstavljate toploto sončnih žarkov, ki ta prepričanja stopijo. Morda celo izberete svetlobo in si predstavljate, da ta toplota ovije prepričanja in jih spreminja v svetlobo in v pozitivna prepričanja. Dovolite, da vaša intuicija izbere način, ki je najbolj primeren za vas.

love
#mokiniyoga