

21 dniowa ZABAWA – Miłość - szablon

Rano:

Jestem wdzięczna/y za:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Medytacja Kolorami lub Prysznic Mentalny™

Skupiając się na Twoim głębokim wdechu i wydechu – weź kilka wdechów i wydechów ...

Wykonaj Prysznic Mentalny™ wg instrukcji podanej na warsztacie lub Medytację Kolorami z CD

Posiedź chwilę w ciszy! Wykonaj to co Ci przyjdzie do głowy:

.....

.....

.....

.....

Pozytywny komunikat nt **Miłość** na dzisiejszy dzień: (posłuchaj nagrania)

.....

.....

.....

.....

Twoja intencja na cały dzień:

.....

.....

.....

W ciągu dnia:

Uśmiechaj się do siebie w lustrze – podnosi to poziom serotoniny w Twoim systemie i działa antydepresyjnie. Jeśli czujesz niskie emocje zastosuj Prysznic Mentalny™ i ćwiczenie Serce – HeartFLOW™ wdzięczność i miłość (czas 2 min)

Wieczorem:

Pozytywne komunikaty nt miłości, jeśli nie słuchałeś ich w ciągu dnia, napisz **List uwalniający™** + Prysznic Mentalny™ wg techniki podanej na warsztacie.

.....

.....

.....

.....

Prawa autorskie © Agnieszka Przybysz, Coaching Institute, Polska, Materiał **TYLKO** do indywidualnego użycia.
www.PrzyciągnijMilosc.pl/intro : www.CoachingInstitute.Biz ~ www.ci.biz.pl ~/ap@ci.biz.pl

Moja lista sukcesów tego dnia:

Cieszyłem się dziś, sprawiło mi radość:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napisz co doceniasz w sobie, innych ludziach czy rzeczach:(co lubisz, kochasz, cenisz)

Lubię w sobie:.....

Lubię w,

Lubię w,

Lubię w,

Lubię w,

Twoja intencja: czas snu i marzeń podczas snu.

Postanawiam tworzyć podczas snu i zapamiętać go jak wstanę jeśli było to coś znaczącego dla mnie - wskazówka. Kiedy wstanę zapytam siebie: jak się czułem we śnie!

.....

.....

.....

.....

Zasady udziału w zabawie: Ja imię deklaruje, udział w zabawie z radością oraz, że każdego dnia:

- dam sobie rano i wieczorem przynajmniej 15 min, aby wykonać powyższe ćwiczenia dla mojego dobra i pokochać siebie!
- skorzystam z dostęp do specjalnie przygotowanego blog tylko dla uczestników warsztatu, aby dzielić się swoimi doświadczeniami i móc zadać tam pytanie oraz zyskać wsparcie kolegów z grupy. Deklaruję pozostawić dostęp do tego blog tylko dla własnego użytku.
- w trakcie 21 dniowego cyklu i pod koniec wypełnię ankietę dostarczoną mi przez Agnieszkę drogą internetową oraz odpowiem na pytania w podsumowaniu tej 21 dniowej zabawy. Moja opinia będzie opublikowana w blog.

Podpis, data. ☺☺☺

TM użyte przy sformułowaniach w treści – oznacza znaki towarowe Coaching Institute Żaden fragment tej publikacji nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób oraz nie może też być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwania bez uprzedniego zezwolenia na piśmie sporządzonego przez autora. W celu uzyskania pozwolenia skontaktuj się z Agnieszką Przybysz: ap@ci.biz.pl

Z miłością i obfitością,

Agnieszka Przybysz

Pionierka Coachingu w Polsce

Ekspert Relacji, Profesjonalny Mentor Coach, www.PrzyciągnijMilosc.pl ->



Prawa autorskie © Agnieszka Przybysz, Coaching Institute, Polska, Materiał **TYLKO** do indywidualnego użycia.
www.PrzyciągnijMilosc.pl/intro : www.CoachingInstitute.Biz ~ www.ci.biz.pl ~/ap@ci.biz.pl