



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu internetowego „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”

Prawa autorskie: Marta Pyrchala-Zarzycka

PRZEBACZANIE SOBIE I MIŁOŚĆ DO SIEBIE

Nikt nie jest doskonały. Każdy kiedyś zrobił coś, czego bardzo żałuje. I ma z tego powodu głębokie poczucie winy.

Poczucie winy jest jednym ze „zjadających towarzyszy” wg. starodawnej nauki zwanej Huną. Badania wykazują, że chorzy często są dręczeni przez poczucie winy. Z obserwacji zaś wynika, że uwalnianie się od niego poprzez przebaczenie, może polepszyć stan zdrowia. Warto więc przepracować i ten problem.

WIZUALIZACJE OGÓLNE

1) Wyobraź sobie siebie w lustrze. Poczuj do siebie miłość, akceptację i szacunek. Zobacz ją w swoich oczach. Usłysz ją w swym głosie.

Powiedz do siebie z pełnym przekonaniem: "Wybaczam sobie wszystko całkowicie. Zasługuję na to, by sobie przebaczyć. Zasługuję na przebaczenie."

I poczuj przebaczenie w swoim sercu. Poczuj, że to uczucie rozprzestrzenia się po całym Twoim ciele i wypełnia duszę. Odczuj, jak rozpuszcza ono wszelkie urazy i poczucie winy. Ciesz się tym uczuciem.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

2) Wejdź w stan relaksu. Wyobraź sobie, że jesteś na jakimś podwórku. Na nim stoi dom. Pod domem kuli się małe dziecko. Uświadom sobie, że to dziecko to Ty. Przestraszona, pełna poczucia winy i nie zasługiwania na to, co dobre istotka. Podejdź do dziecka. Przemawiaj do niego łagodnym głosem mówiąc, że jest niewinne. Mów do dziecka, że jest w porządku i zasługuje na to, co najlepsze. Przekonuj je, że jest akceptowane takie, jakim jest i jest kochane. Przytul je do serca. Rozmawiaj z nim czule tak długo, jak oboje będziecie tego potrzebowali. Gdy już poczujesz, że dziecko Ci zaufało, możesz się z nim pobawić. Daj mu swoją uwagę.

Kiedy oboje poczujecie się zmęczeni, możecie się wrócić do swoich zajęć. Obiecay dziecku na odchodnym, że będziesz odtąd zawsze z nim. Będziesz mu pomagać i zawsze kochać. Będziesz mu dawać wsparcie.

Powoli wyjdź ze stanu relaksu. Pamiętaj, by dotrzymywać obietnicy.

3) Wejdź w stan relaksu. W wyobraźni znajdź się na łonie natury. Rozkoszuj się nią jakiś czas jeszcze bardziej zagłębiając się w relaks.

W pewnym momencie rozpal ogień. Masz obok siebie wszystko, co jest Ci potrzebne do tego celu.

Powoli i łagodnie sięgaj do swojego ciała i wyciągaj stamtąd symbole swojego poczucia winy. Wrzucaj do ognia i patrz, jak w nim znika stopniowo znikając także w Tobie.

Za pomocą powyższej wizualizacji można uwolnić się także od innych niechcianych cech.

Zapraszam na kurs. Znajdziesz w nim wiele praktycznych informacji i ćwiczeń.

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl

www.sukces-biznes.pl

<http://www.astrosalus.com/>

Kontakt: kursy@astrosalus.pl