

KURZ Myšlenkový DETOX

BONUS

AFIRMACE k odpuštění



AFIRMACE odpuštění

BONUS - AFIRMACE – ODPUŠTĚNÍ

Co je afirmace?

Afirmace jsou vyslovovaná pozitivní slova, jako přesvědčení, ujištění, tvrzení, přitakání. Je to opakování určitého tvrzení, které Vás “naprogramuje” například ke splnění vytouženého přání, touhy či cíle. Řekla bych zaměření myšlenek a pocitů směrem k vysněné touze...

Afirmace udržují naši pozornost směrem k vašemu vytouženému cíli.

Vaše podvědomí je úložištěm informací. Zaznamenává všechno, Vaše myšlenky, tedy: na co myslíte, co říkáte a jak to prožíváte. Každé Vaše slovo, každá Vaše věta, kterou si řeknete třeba v duchu sami sobě, nebo vyřknete nahlas, když si s někým povídáte, tak jde také o afirmace. Pokud používáte slova negativní a negativní sdělení, podvědomí pro Vás vytváří negativní zážitky a situace. Pokud používáme slova a sdělení pozitivní, laskavá a optimistická tvrzení, Vaše podvědomí Vám začne vytvářet a přinášet prospěšné situace, zážitky.

Je tedy velmi důležité cíleně sdělovat pozitivní afirmace, díky kterým se vaše podvědomí naprogramuje a pomůže Vám soustředit se na naši sílu. Na schopnost tvořit si život dle našich přání a tužeb. Moc afirmací je velmi silná ať už si to uvědomujeme či ne. Afirmace bych přirovnala k semínkům zasazeným do země, také jim trvá nějaký čas, než vyrostou do celé své krásy.

Doporučuji si sestavit vlastní afirmace. Inspirovat se můžete v přiložených dokumentech ke stažení afirmací.

Vaše afirmace by měly obsahovat to, po čem toužíte, čeho chcete dosáhnout, jak chcete vypadat, kým se chcete stát nebo čím být. Nejdůležitější je svým afirmacím věřit. Dobré je spojit afirmace s vizualizací.

Doporučuji říkat a opakovat si afirmace každý den. Čím více opakování a častěji si ji říkáte slovní spojení tím lépe. Vyberte si třeba jednu či dvě afirmace a opakujte si je několikrát denně, po probuzení, při řízení auta, při procházce, v práci, ve frontě, před spaním, kdykoliv máte chvilku volného času. Afirmace si můžete napsat také třeba na plochu počítače nebo na místo, kam často chodíte...Já mám svou afirmaci vytištěnou na lednici.

Nechte svoji mysl, aby se často zabývala AFIRMACEMI, budete překvapeni, jak rychle se dostaví Vaše vytoužené výsledky.

Na další stránce naleznete afirmace pro odpuštění, které můžete ihned opakovat.

S láskou Anička Kabotová a Michal Cílek

BONUS - AFIRMACE – ODPUŠTĚNÍ

ODPUŠTĚNÍ

Jsi jedinečná a krásná zářivá bytost plná energie.

Odpusť sám sobě, co nejdříve bude se ti dařit nejvíce.

Odpusť sám sobě vše, co si dokážeš uvědomit, že sis způsobil

Odpouštím sám sobě navždy, co jsem sám sobě způsobil.

Chtěně nebo nechtěně, na-přímo i přeneseně.

Domněnky, které jsem vůči sobě žil.

Podceňování i sebe-ubližování. Myšlení i fyzické konání.

Moje milá maminko, můj milý tatínku, odpouštím vám všechny domnělé křivdy, které jste mi za celý můj život provedli.

Odpouštím vám všechny myšlenky i činy, i to co bylo bez příčiny.

Děkuji vám za odpuštění a přijměte prosím mojí lásku, která naplní vás a váš život a nahradí čas.

Odpusť vše rodičům - odpusť jim vše co si myslíš, že ti způsobili.

Tohle je velmi těžké, proto to mnohokrát opakuj, dokud nebudeš mít jistotu, že to u tebe nebudí žádné emoce. Potom to bude srovnané.

Odpusť vše sourozencům - odpusť jim vše co ti způsobili

Milá sestro. Milý bratře. Domnělé křivdy jsem kdysi spatřil.

Odpouštím je tobě i tobě. Dokonce i sobě. Vše co jsme si navzájem udělali, necht' se stane minulostí v dále.

Naplňte svá srdce láskou ode mě, myslím na vás zcela upřímně.

Odpusťte všem ostatním.

Každému v mém životě nadobro odpouštím. Vše domnělé i reálné.

Vše co si myslíme i děláme. Někdy si vědomě či nevědomě ubližujeme a naše srdce tmou zatěžujeme. Přijměte mé plné odpuštění.

Nic v tom nehledejte tam, kde už nic není. Všechno jsem vám, všem lidé odpustil a svou Bezvýhradnou Láskou jsem vaše srdce naplnil.

Odpouštím vše a všechno lidem dokola. Co srdce či mysl bolí je už jen prázdnota. Prázdnotu po odpuštění naplním, láskou, darem, usmířením či jen tím, že to pocítím. Odpouštím. Odpouštím. Odpouštím.

Odpouštím a posílám lásku všem, kterým jsem odpuštění dlužen.

Stejně tak odpouštím mužům a odpouštím i u žen. Odpouštím vše kamarádům i přátelům, odpouštím vše vzdělání i kostelům. Nahrazuji myšlenky a domněnky ublížení posláním lásky a procítěním.

Děkuji. Děkuji. Děkuji.