

4 TIPY PRO LÁSKYPLNÝ ŽIVOT

1. Vše plyne pro Tvé nejvyšší dobro

Každíčká situace v našem životě se děje proto, aby nás něco naučila.

I když se může zdát, že danou situaci nemůžeme zvládnout, tak Vesmír nám do života nikdy nesešle nic, co bychom nemohli zvládnout.

Všechny problémy nám přinášejí příležitost, abychom posílili víru v lásku.

Možná bude těžké v některých problémech tuto příležitost poznat, ale chtěj spatřit své šance něco nového se naučit i v náročných situacích.

2. Buď k sobě hodná a chval se

To, jaký máme vztah sami k sobě, to co nosíme uvnitř, nám zrcadlí naše okolí.

Naše prožitky tedy vychází zevnitř, ne naopak.

Proto je důležité pečovat o naše nitro a to, jak se cítíme.

Pokaždé, když se Ti něco povede, ale i nepovede, buď na sebe HODNÁ.

Udělej si rituál, že si dopřeješ čas sama pro sebe, koupíš si něco, co Ti udělá radost a budeš se zahrnovat laskavými myšlenkami o Tvé osobě, protože co si budeme povídat – máme hluboko vryté se za vše kritizovat.

Těm časům už ale odbilo a teď je čas na to být na sebe LASKAVÁ.

Když o sebe dbáš a soustřeďuješ se na soulad s niternou částí sebe sama, pak nejenže pomáháš sobě (cítíš se lépe), ale jsi i v lepší pozici vzhledem k pomoci ostatním

Když setrváváš v depresi, tak nemůžeš být inspirací druhým. A to je škoda, ne?

3. Věnuj pozornost věcem chtěným

Tam, kam v myšlenkách směřuje naše pozornost, tak tam to právě sílí.

Když máme nějaký problém a neustále na něj myslíme, tak se tím problém ještě zhoršuje.

Proto věnuj veškerou svou pozornost na to, co ti dělá RADOST a CÍTÍŠ se přitom dobře.

☆ TIP – zamysli se nad otázkami:

Na co myslíš většinu dne?

Jaké jsou tvé myšlenky během dne? Pozitivní či negativní?

Myslíš na to, co chceš?

4. Existuje pouze tady a teď

Budoucnost nezlepším v budoucnosti, ale teď.

Právě teď, v tomto okamžiku si tvoříme to, co budeme prožívat.

Není mocnější okamžik než TEĎ – ne zítra, za týden, ale právě teď.

Neexistuje žádná činnost, která by byla pro lidi tak namáhavá jako nepřetržité myšlení, a proto je důležité stát se pozorovatelem naší mysli a být tady a teď.

☆ TIP: Pokud si chceš uvědomovat přítomný okamžik, tak je potřeba, abys byla hluboce zakořeněná ve svém nitru – jednoduše musíš vnímat své tělo zevnitř. Nastav si budík na 10 minut a jen si uvědomuj jednotlivé části svého těla. Tak se zaručeně vrátíš do přítomnosti a Tvé tělíčko si rozhodně zaslouží Tvou pozornost.