

Zamień 'muszę' na 'chcę' albo 'mogę'.

Naucz się kontrolować reakcje, nie emocje!
Nigdy na odwrót.

Bądź dla siebie dobry, miły, czuły i wyrozumiały. Jesteś najważniejszą osobą w swoim życiu.



Świat zewnętrzny nie jest stabilny i nigdy nie będzie. Zbuduj stabilność przede wszystkim w sobie. Nic Cię nie złamie, kiedy sam stabilnie stoisz.

Twoje ciało kocha Cię tak bardzo, że każdego dnia utrzymuje Cię przy życiu, mimo że często sam je sabotujesz - np. pomijając potrzeby odpoczynku lub wmawiając mu, że jest niedoskonałe. Uświadom sobie jak ogromna jest Twoja miłość do Ciebie.

Jesteś zbudowany z atomów, a atom zbudowany jest w 99,9999... % z próżni, podobnie jak kosmos. Masz w sobie cały wszechświat i jego nieograniczony potencjał. Czaisz?

Czas nie leczy ran, tylko przyzwyczajają do życia z nimi.

Ale Ty możesz uleczyć rany dając sobie czas.*

*Dając sobie czas = dając sobie uwagę. Naprawdę DAJ SOBIE CZAS, Usiądź sam ze sobą, porozmawiaj ze sobą lub pobądź w ciszy. Czego teraz potrzebujesz?

Jeżeli coś boli, to chce uwagi. Kiedy boli ząb, on nie robi tego złośliwie, tylko daje Ci znać, że jest chory i potrzebuje wyleczenia, żeby móc dalej Tobie służyć. Daj sobie uwagę. Zasługujesz na wszystko co najlepsze.

Zamiast konkurować, spróbujmy współpracować!

Bycie doskonałym to najgorsze co możesz dla siebie zrobić.

Lęk jest naturalną ludzką emocją, czyli reakcją na dany bodziec. To jest informacja od Twojego organizmu dla Ciebie. Lęk jest potrzebny żeby Ci mówić, że coś jest nie tak. Nie blokuj tego, tylko zastanów się co jest nie tak i dlaczego. I daj temu przepłynąć przez ciało i po prostu to obserwuj. Świadomość lęku czyni go mniejszym.

Kluczem do zrozumienia jest komunikacja. Mów swoją prawdę, ale też słuchaj z uważnością, zrozumieniem i obecnością. Nie tylko czekając aż będziesz mógł powiedzieć swoje.

Nie odkładaj życia na później. Życie jest tu i teraz.
Zasługujesz na szacunek.
Zasługujesz na miłość.
Zasługujesz na wszystko co najlepsze. ❤️

Nie bój się mówić własnej prawdy.
Kopernik sprzeciwił się całemu światu i miał rację.

Nie musisz nic nikomu udowadniać.
(No chyba że chodzi o badania naukowe, to musisz.)

Wzór na dobre samopoczucie to współpraca
umysł + ciało + układ nerwowy + duchowość + emocje
+ wszystko inne co składa się na Twoje 'JA'.
Zadbaj o każdy ten aspekt w równym stopniu.

Ciesz się swoim nieidealnym życiem.
Masz jedno.

Spróbuj widzieć trudności w życiu jako możliwość wyciągnięcia jakiejś lekcji.
"Czego mogło mnie to nauczyć?"

To dobrze rezonuje:
Prawda
Miłość
Wdzięczność

Jestem dumna, że dajesz radę każdego dnia, nawet jak jest ciężko. ❤️

Zmiany są rozwijające.

Nie musisz się wstydzić za to, że:

- masz gorszy czas,
- masz uczucia,
- nie radzisz sobie z czymś,
- prosisz o pomoc,
- mówisz o swoich potrzebach,
- dbasz o siebie,
- przyznajesz się do błędu,
- okazujesz czułość,
- czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz,
- zaufałaś niewłaściwej osobie,
- kochasz kogoś, kto tego nie odwzajemnia.

Dasz sobie radę! ❤️

Jesteś ważna! ❤️

Jesteś ważny! ❤️

Wierzę w Ciebie! ❤️

Jesteś super! ❤️

Zaufaj sobie! ❤️

Fajnie, że się nie poddajesz! ❤️

Możesz to zrobić! ❤️

Powodzenia! ❤️

Nigdy nie rezygnuj z siebie. ❤️

Dziękuję, że jesteś i to czytasz. ❤️