

Bądź bardziej

manifestuj skutecznie



Monica Salas

spis treści

- ~ #1 Podświadomość
- ~ #2 Świadoma Manifestacja
- ~ #3 Manifestacja miłości
- ~ #4 Manifestacja pieniędzy
- ~ #5 Manifestacja zdrowia
- ~ #6 Co sabotuje manifestacje
- ~ #7 FAQ.



Zanim zaczniesz

Czym jest afirmacja?

Afirmacja to pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym lub przeszłym opisujące Ciebie, Twoją sytuację, Twoje przekonania takimi, jakimi chciałbyś aby one były

Te twierdzenia powtarzasz sobie na głos, ponieważ to w jaki sposób do siebie mówisz ma kluczowe znaczenie odnośnie tego, czym wypełniasz swoją podświadomość.

przykładowe afirmacje:

*Wszechświat działa na moją korzyść
Jestem szczęśliwy i spokojny
Pieniądze przychodzą do mnie z łatwością*

Czym jest self concept?

Self concept to w tłumaczeniu koncepcja samego siebie czyli to **jak siebie postrzegasz**.

Czym jest manifestacja?

Manifestacją nazywamy kreowanie swojego życia poprzez myśli, słowa, emocje, przekonania itp. Jest to pojęcie ściśle związane z tworzeniem swojej wymarzonej rzeczywistości.

Czym jest prawo przyciągania?

“Prawo przyciągania nazywa się prawem nie bez powodu. Oznacza to, że skoro jest prawem, działa zawsze czy tego chcesz czy nie, cała różnica polega na tym, że możesz robić to w sposób świadomy i kontrolować to co przyciągasz. Najogólniej rzecz biorąc, prawo przyciągania działa na zasadzie: wysokie wibracje przyciągają wysokie wibracje, a niskie wibracje, przyciągają niskie

Co to znaczy?

Wysokie wibracje, czyli nazwijmy je, pozytywnymi, wysyłasz w wszechświat poprzez emocje. Poczucie pokoju, miłości, wdzięczności, charakteryzuje się bardzo wysoką częstotliwością wibracji. Odczuwając tego typu emocje i uczucia przez znaczną większość czasu, będziesz przyciągać do Twojego życia sytuacje generujące jeszcze więcej tych właśnie emocji i odczuć.

Tak samo dzieje się w drugą stronę.

Jeśli będziesz ciągle odczuwać złość, zmartwienie i strach, przyciągniesz więcej sytuacji dających Ci powody do dalszego odczuwania tych właśnie emocji.

Wszystko co Cię otacza to energia o różnej częstotliwości, więc kiedy założmy, czujesz się bogaty, nie mając nawet pieniędzy, wibrujesz częstotliwością obfitości i wszechświat w odpowiedzi na Twoje wibracje, wysyła podobne wibracyjnie zdarzenia w postaci pojawiającej się w Twoim życiu obfitości czy bogactwa również w kwestii materii.

To co jest bardzo ciekawe odnośnie tego jak działa nasza podświadomość, ona nie rozróżnia co jest prawdą a co nie, więc jeśli Twoje serce i umysł wciąż wypełniasz tym, że Twoje marzenie już jest spełnione, Twoja podświadomość zacznie wpływać na kreację tej rzeczy w Twoim życiu.

Aby otrzymać spełnienie marzenia, powinieneś odczuwać, że już masz to o czym marzysz i tak się zachowywać"



Podświadomość

Nasze **podświadome myśli stanowią 95%** naszych wszystkich myśli. Oznacza to, że większość naszych działań, emocji i akcji bierze się właśnie z podświadomości. Stąd częste poczucie, że mimo pozytywnego myślenia, nasze życie nie idzie do przodu.

Nasza **podświadomość steruje nami**, naszym zachowaniem, naszymi reakcjami.

Czasami pozytywne są nasze świadome myśli, a podświadomość kryje przekonania, które generują czasem odwrotny efekt.

Ważne, aby uzmysłwić sobie, że nasza podświadomość zawsze działa w oparciu o jakieś programy, założenia. **Zawsze postrzegamy rzeczywistość i siebie w jakiś sposób.**

Tak jak komputer potrzebuje oprogramowania, tak samo nasz umysł potrzebuje założeń odnośnie rzeczywistości, w której żyjemy.

#1 Podświadomość

Więc, nie chodzi nam o **pozbycie się programów, ale o zastąpienie tych niekorzystnych** dla nas, tymi które będą **działały na naszą korzyść** i będą zgodne z naszymi świadomymi założeniami.

Jak poznać podświadome myśli?

Obserwacja siebie i swoich reakcji oraz myśli, w sytuacjach, w których nie kontrolujemy świadomie naszych myśli i zachowań to jeden ze sposobów, by zauważyć co kryje nasza podświadomość. Kiedy kontrolujesz swoje emocje i sposób myślenia, może wydawać się, że podświadomość współdziała z tym co świadomie myślisz.

Kiedy jednak tracisz kontrolę, bo np. stało się coś co angażuje mocno Twoje emocje i nagle nie kontrolujesz już swoich myśli, nagle wylewa się z Ciebie to, co kryje podświadomość.

Nagle w złości wyrzucasz: Wiedziałem, że tak będzie!

No właśnie wiedziałeś, podświadomie.

#1 Podświadomość

Kiedy próbujesz coś zrobić i starasz się wmówić sobie, że się uda, ale nie udaje się za kolejnym razem, nagle stwierdzasz, że to jednak niemożliwe.

Ta nieudana próba czy “porażka” weryfikuje Twoje prawdziwe założenie, pokazując dlaczego się nie udało. Ta reakcja ukazuje Twoje prawdziwe myśli, bez próby kontroli.

Kiedy wierzysz w swój sukces, na “porażki” nie reagujesz z poczucia porażki, ale lekcji i zrozumienia.

Twoje podejście w trudnych momentach ujawni Ci, co myślisz tak naprawdę

Kiedy zobaczysz, że Twoje reakcje uległy zmianie, możesz mieć pewność, że zaszły zmiany w podświadomości.

#1 Podświadomość

Jak przeprogramować podświadomość?

Afirmacje

Jedną z najpopularniejszych technik pracy z podświadomością są afirmacje. Zgadzam się z tym, że są one bardzo fajną techniką, natomiast warto mieć świadomość, że nie zawsze wystarczą.

Wyobraź sobie, że podświadomość jest jak ściana, a afirmacja jest jak farba.

Każda afirmacja zamalowuje przekonanie w podświadomości i teraz to ile warstw będzie potrzebne, by na dobre zamalować to przekonanie, zależy od jego intensywności.

Zastępując stare przekonanie nowym, warto wybrać takie, które jest dla nas naturalne.

Powtarzanie sobie "Jestem bogaty", kiedy wcale nie jesteś, może budzić opór związany z brakiem wiary w to stwierdzenie, więc warto zacząć od czegoś bardziej neutralnego jak np.

"Wszystko działa na moją korzyść".

#1 Podświadomość

W afirmacjach warto zwracać uwagę na swoje emocje i wiarę w dane stwierdzenie. Powtarzanie czegoś w co nie wierzysz nie przybliży Cię do zmiany myślenia.

Aby tak było musiałbyś powtarzać to ogromną ilość razy, a kiedy brak Ci wiary w powtarzane stwierdzenie, sam proces może zniwelować efekty i sprawiać, że afirmowanie z każdym dniem wydaje Ci się coraz bardziej pozbawione sensu. Wszystko zależy od Ciebie i tego jak czujesz.

Kiedy mamy wiele problemów wewnętrznych, traum i nieprzepracowanych emocji, afirmacje będą żmudnym i mało efektywnym sposobem na zmianę myślenia.

Będziesz wtedy afirmować, a efekty będą ledwo widoczne. Z braku efektów pojawi się sceptycyzm, który zniweluje i tak te niewielkie efekty i sprawi, że to wszystko wyda się bez sensu.

Afirmacje są świetne dla ludzi, którzy nie mają zbyt wielu problemów wewnętrznych. Wtedy takie powtarzanie pozytywnych stwierdzeń wzmacnia self concept i ogólne postrzeganie świata.

#1 Podświadomość

Kiedy jednak Twoja podświadomość skrywa o wiele więcej niż zaniżoną pewność siebie czy trudności w kreowaniu marzeń, a za fasadą myśli kryją się trudne doświadczenia, traumy i braki emocjonalne, wtedy afirmacja to zbyt mało.

Kiedy chcesz poznać swoje programy, warto posłużyć się programami, które chciałbyś mieć wgrane. Przeczytaj na głos poniższe stwierdzenia i obserwuj co czujesz czytając każdy z nich

***Pieniądze łatwo zarobić
Otaczają mnie sami dobrzy ludzie
Życie jest proste
Jestem wart miłości
Zasługuje na wszystko co najlepsze
Moje marzenia się spełniają***

Jeśli poczułeś ucisk, a w głowie aż krzyczy **“NIE TAK NIE JEST”** znaczy, że masz program odwrotny do przeczytanego stwierdzenia.

#1 Podświadomość

Pieniądze łatwo zarobić

Pieniądze to ciężka praca

Otaczają mnie sami dobrzy ludzie

Ludzie są wredni

Życie jest proste

Życie jest ciężkie

Jestem wart miłości

Kto by mnie pokochał

Zasługuje na wszystko co najlepsze

Niczego nie jestem wart

Moje marzenia się spełniają

**Pomarzyć to można,
ale trzeba "myśleć realnie"**

Jeśli znasz chociażby częściowo swoje prawdziwe przekonania, czas zajrzeć w siebie i poszukać ich źródła. Może w dzieciństwie często to słyszałeś. Może rodzice wpajali Ci takie przekonania. Może stało się coś co sprawiło, że tak właśnie myślisz.

Pamiętaj, że jako dziecko, Twoja podświadomość chłonęła wszystko niczym gąbka, a Twoje późniejsze doświadczenia obrazowały programy wgrane wcześniej potwierdzając Twoją wewnętrzną prawdę.

#1 Podświadomość

Wizualizacja

Kolejnym sposobem na zmianę naszych podświadomych myśli jest wizualizacja. Czyli najprościej ujmując, wyobrażanie sobie swojej wymarzonej wersji rzeczywistości, najlepiej z jak największą ilością szczegółów i koniecznie dającą nam odczuć, że to co wizualizujemy jest już naszą realną rzeczywistością.

Dlaczego wizualizacja może nam pomóc?

Nasz umysł nie odróżnia prawdy od kłamstwa. Oznacza to, że "przeżywając" pewne scenariusze jedynie w naszej głowie, ale odczuwając prawdziwie realnie emocje związane z danymi scenariuszami, możemy przekonać naszą podświadomość, że nasza wyobraźnia jest prawdą, a z kolei nasz podświadomy umysł działa poprzez nasze akcje i w odpowiedzi na nasze wibracje, urzeczywistnia nasze wizualizacje.

Jeśli budzi się w Tobie sceptycyzm to bardzo dobrze. Wypróbuj tego na własnej skórze, ale pamiętaj, że emocje i dopuszczenie do siebie możliwości, że Twoje marzenie jest realne, będzie tu kluczowe.

#1 Podświadomość

Kiedy przeżywamy pewne sytuacje “tylko” w głowie, ale odczuwamy potencjał emocjonalny danej sytuacji, nasz umysł uznaje daną rzecz za prawdopodobną, co z kolei skutkuje całą lawiną ciągów przyczynowo skutkowych wynikających z nas (i nie tylko), które prowadzą nas do realizacji danego marzenia.

Zauważ, że bardziej prawdopodobnym jest zazwyczaj to, czego już doświadczyliśmy.

Np. kiedy nigdy nie udało Ci się zarobić 10k, będzie to dla Ciebie mniej prawdopodobne, niż w sytuacji, w której udało Ci się już chociaż raz zrobić taką sumę.

Czasem możemy “oszukać” własny umysł, “udając” że doświadczyliśmy czegoś, doświadczając tego jedynie w naszym umyśle podczas wizualizacji.

Powtórzę jeszcze raz o emocjach, bo to one grają tu kluczową rolę.

Wizualizacja bez emocji podobnych do tych, które odczuwaliśmy realnie w danej sytuacji, albo odczuwanie emocji przeciwnych, nie będzie prowadziło do tego samego efektu.

#1 Podświadomość

Kontrola i obserwacja myśli oraz emocji

Kiedy jesteś w procesie zmiany myślenia, stała obserwacja i kontrola myśli świadomych oraz emocji jest ważnym elementem.

Kiedy rozpoznajesz swoje negatywne wzorce myślowe w codziennym życiu, to już część pracy za Tobą. Przeprogramowanie podświadomości nie dzieje się z dnia na dzień (zazwyczaj) i wymaga codziennej pracy. Kiedy długi czas tkwiłeś w negatywnych wzorcach myślowych nawet często nie zdając sobie z nich sprawy, kontrola i reakcja na pojawiające się myśli będące emanacją negatywnych przekonań, może być trudna, ale jest konieczna.

Kiedy złapiesz się na emanacji przekonania, którego już jesteś świadomy lub w randomowej sytuacji odkrywasz swoje przekonania, sama świadomość tego, że te przekonania czy myśli są dla Ciebie niekorzystne, jest ogromnym krokiem naprzód.

W takim momencie warto zastanowić się nad daną myślą, obserwować ją z boku, zdecydowanie nie wchodząc w nią i nie mnożąc jej.

#1 Podświadomość

Możesz na taką myśl reagować kontr myślą.

Czyli np. przychodzi Ci myśl:
Znowu się nie udało, jak zwykle.

Wtedy oprócz zastanowienia się skąd to przekonanie, możesz zastosować afirmację będącą odwrotnością czyli w tym przypadku:
Wszystko działa na moją korzyść.

Możesz też po prostu porozmawiać z samym sobą i powiedzieć.
Ale zaraz zaraz, czemu ma mi się nie udać? Przecież uda mi się, a "porażka" sprawia tylko, że jestem jedno doświadczenie bliżej.

Co do emocji, obserwuj je mocno. Kiedy będą się pojawiać bardzo negatywne emocje, spróbuj zastanowić się skąd się biorą i jaką informację ze sobą niosą.

#1 Podświadomość

Twoje emocje są nośnikami informacji, będą narzucać się tak długo, aż zrozumiesz i "rozpakujesz" dary, które przynoszą.

Mam tu na myśli raczej nieuzasadnione negatywne emocje lub nadmierne negatywne reakcje, zwłaszcza dużą nerwowość, agresję czy nastrój depresyjny.

Praca nad sobą

Najtrudniejsza i najefektywniejsza rzecz to

praca nad sobą.

Kiedy chcesz prawdziwie świadomie kreować swoje życie, bardzo ważne jest by zmierzyć się ze wszystkim co Cię wewnątrz boli. Wielu z nas jest mocno poranionych wewnątrz, a nasze zranienia ciągną się za nami i odbijają w każdym aspekcie naszego życia.

W dalszej części poznasz kilka sposobów, które ja stosowałam i nadal stosuje w pracy nad sobą.

#1 Podświadomość

Dialog wewnętrzny (i zewnętrzny)

Jeśli znasz mnie z TikToka, to zapewne wielokrotnie słyszałeś jak mówię o rozmowie z samym sobą.

Swoją drogą, jeśli nie to kliknij TU a magicznie znajdziesz się na moim profilu.

Rozmowa z samym sobą to dla mnie podstawa pracy nad sobą i życia w świadomości siebie. To banalnie prosta rzecz, nadal niedoceniana przez wielu. Dialog wewnętrzny warto jednak przenieść na zewnątrz... **Co mam na myśli?**

Ja rozmawiam sama ze sobą na głos. Dawno temu zauważyłam, że pytania zadawane w przestrzeni umysłu często zostawały bez odpowiedzi, natomiast wypowiedzane na głos, od razu generowały odpowiedzi, które jak zauważyłam, często wydawały się płynąć spoza moich myśli, jakby mówił do mnie ktoś inny.

W rzeczywistości mówiłam ja sama, ale nie znając wtedy siebie na tyle, nawet nie byłam w stanie rozpoznać głosu swojego serca, tak przywiązana byłam do postrzegania umysłem.

#1 Podświadomość

Jeśli masz pytania, **zaczynij je sobie zadawać**.
Odpowiedzi czasem przychodzą opóźnione, chociaż
zawsze w odpowiednim czasie i w sposób, który
rozpoznasz.

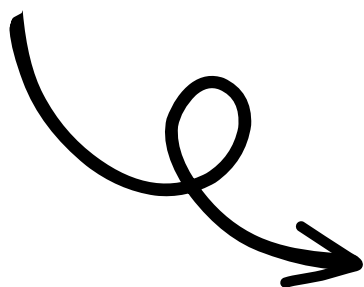
Pytaj siebie na głos, rozmawiaj o trudnych
tematach, wyrażaj emocje a nawet wątpliwości.

Otwórz się na słyszenie siebie, poprzez odcięcie
choć na kilka minut dystraktorów takich jak social
media, inni ludzie itp.

Możesz zacząć medytować i doświadczać ciszy oraz
poznawać swoje wnętrze.

Jeśli tematy poznania siebie, miłości do siebie itp.
interesują Cię, poruszam je w swoim ebooku

„Jestem Bardziej”



Wybaczenie

Jedną z rzeczy, którą warto uwzględnić w procesie pracy nad sobą, jest wybaczenie.

Wielu z nas zostało kiedyś zranionych i często nosimy w sobie żal i negatywne emocje, nie zdając sobie sprawy, że ich ciężar przygniata nas każdego dnia. Nieuwolnione emocje mogą wpływać na Twoje życie i ściągać Cię w dół niczym kajdany nałożone na kostki. Skaczesz, starasz się, a jednak coś trzyma Cię przy ziemi. Czasem jest to żal, poczucie winy czy ból.

Nie ważne wobec kogo czujesz negatywne emocje, one tak naprawdę dotyczą jedynie Ciebie. Trzymanie w sobie bólu czy żalu do kogoś, jedynie Ciebie trzyma w tym samym miejscu. Często osoba, która Cię zraniła ma to gdzieś, więc chowanie w sobie urazy jest strzałem w kolano.

Wybaczasz dla siebie, by przestać dźwigać ból i utożsamiać się ze zranieniem.

Jeśli osobą, do której masz żal, jesteś Ty sam, również bardzo ważne jest byś sobie odpuścił.

#1 Podświadomość

Spróbuj zrozumieć siebie samego, nie usprawiedliwiaj motywów, ale zrozum i okaż samemu sobie wsparcie.

Nie dźwigaj poczucia winy, tylko wyciągnij wnioski i buduj siebie w wolności od poczucia winy, żalu czy bólu.

Wybaczenie oznacza odpuszczenie, wewnętrzne uwolnienie z poczucia żalu do innej osoby. Jest też wyrazem odcięcia się od zranienia i poddania się miłości przede wszystkim do samego siebie.

Wybaczenie oznacza pozbycie się negatywnych emocji, które utrzymujemy przy życiu w związku z poczuciem doznanej przez nas krzywdy.

Oznacza to, że **wybaczenie ma pozytywne skutki przede wszystkim dla nas**. Utrzymywanie w sobie negatywnych odczuć do innych ludzi szkodzi tylko nam.

Kolejny ważny aspekt wybaczenia to to, czym wybaczenie jest a czym nie jest.

#1 Podświadomość

Wybaczenie jest:

**ODPUSZCZENIEM
UWOLNIENIEM
JASNOŚCIĄ
MIŁOŚCIĄ DO SIEBIE**

Wybaczenie NIE jest:

**DAWANIEM KOLEJNEJ SZANSY
WPUSZCZANIEM KOGOŚ PONOWNIE DO NASZEGO ŻYCIA
UTRZYMYWANIEM Z KIMŚ KTO NAS ZRANIŁ KONTAKTU**

Oczywiście w akcie wybaczenia można zrobić te wszystkie rzeczy, ale nie jest to konieczne, by faktycznie wybaczyć.

Przestrzeń, w której odbywa się proces wybaczenia to tylko Twoje serce. Jeśli masz potrzebę, by wybaczenie przeszło na inne przestrzenie, także te poza Twoim wnętrzem to dobrze, ale chce żebyś miał świadomość, że możesz wybaczyć i nie mieć z kimś już nigdy kontaktu. Mało tego, możesz wybaczyć i nawet nie ma potrzeby konfrontacji z tą osobą i uświadomienia jej o tym, że wybaczyłeś.

Wybaczasz dla siebie.

#1 Podświadomość

To tak jakby trzymać w swojej szafie czyjeś ubrania. Często Ty bardziej odczujesz brak miejsca w Twojej szafie przepełnionej ubraniami innej osoby, niż ta osoba odczuje brak tych ubrań

Wybaczenie to jak czyszczenie szafy z tych starych ubrań, które nawet do Ciebie nie należą, ale Ty poświęcasz im miejsce, uwagę i czas co tylko sprawia, że nie wypełniasz tej szafy czymś nowym i Twoim.

Nie zmienisz tego co się stało, tego jak ktoś się zachował względem Ciebie. Możesz jedynie zdecydować co zostawiasz w sobie po tym doświadczeniu.

Żal i brak wybaczenia niszczy Cię od środka. To, że żywisz do kogoś urazę, często nawet nie ma wpływu na tę osobę, w zasadzie rzadko kiedy taka osoba jest tego w ogóle świadoma. Jedyna osoba cierpiącą na tym to TY.

Nie bądź masochistą nie niszcz siebie tylko dlatego, że ktoś Cię zranił.

#1 Podświadomość

Uwolnij się z sidła żalu i poczucia niesprawiedliwości, bo to oszuści i złodzieje, kradnący przestrzeń Twojego serca.

Zrób miejsce na to, co sprawi, że Twoje życie będzie lepsze, a serce radośniejsze.

WYBACZ!

Specjalnie dla Ciebie nagrałam

metodę radzenia sobie z negatywnymi emocjami,

Kliknij [**TUTAJ**](#) i spróbuj razem ze mną pozbyć się tego co ściąga Cię w dół.

#2

Świadoma Manifestacja

Kiedy już jesteś wolny (przynajmniej trochę) od traum i bardzo trudnych emocji oraz pracujesz nad zmianą swoich przekonań, możemy przejść dalej. Ale bardzo ważne jest abyś zacząć od przepracowania tych najtrudniejszych emocji, bo jeśli tego nie zrobisz, o wiele trudniej będzie Ci wejść w etap świadomej kreacji.

Tak jak łatwiej zapisywać na czystej kartce niż na tej pobazgranej. Piszę o tym, bo manifestacja to nie magiczne zaklęcia, które pozwolą Ci przeskoczyć Twoje problemy, ale kreacja Ciebie, więc praca nad sobą jest kluczowa.

Jeśli bardziej skupisz się na tym o czym marzysz niż na sobie, możesz wykreować świetne życie, ale możesz nie znaleźć w nim radości, bo nie będziesz miał kontaktu z samym sobą.

Dla mnie wewnętrzna praca jest nieodłącznym elementem procesu, bo ważna jest pełnia siebie a następnie emanacja tej pełni na zewnątrz. Skoro to już wiesz, przejdźmy do manifestacji.

#2

Świadoma Manifestacja

Manifestujemy cały czas.

W każdym momencie coś myślimy, czujemy i tym samym kreujemy. Nasze podświadome programy automatycznie sprawiają, że działamy w oparciu o te właśnie programy, nawet nie zdając sobie z nich sprawy.

Szukamy w naszych codziennych myślach problemu, który leży o wiele głębiej i wynika często z naszego wczesnego dzieciństwa i wpajanych nam latami przekonań.

Kiedy chcesz **świadomie manifestować**, ważne by zacząć **zauważać co manifestujesz nieświadomie**. Jakie schematy powtarzają się w Twoim życiu, jak postrzegasz siebie, świat i innych.

Bo w tym wszystkim ukryte są Twoje założenia odnośnie rzeczywistości i samego siebie.

Pamiętaj!

Manifestujesz swój **wewnętrzny świat na zewnątrz**.

#2 Świadoma Manifestacja

Intencja

Czym w zasadzie jest intencja.

Najłatwiej mówiąc to świadome pragnienie w czystej postaci. Jest to myśl ukierunkowana na jakiś konkretny efekt, jednak dla mnie pozbawiona ograniczeń płynących z umysłu.

Intencja to informacja energetyczna o tym, czego pragniesz, w odpowiedzi na którą wszechświat aranżuje efekt bliźniaczy wobec informacji energetycznej tej intencji

Oznacza to, że intencja jest puszczoną w eter myślą, która jednak od myśli różni się tym, że nie dopisuje się do niej oceny czy wartościowania.

Jeśli masz intencję np. by osiągnąć sukces to wyrażasz takie pragnienie i na tym Twoja rola się kończy.

Mając myśl o tym, że chcesz osiągnąć sukces, często ta myśl rozpoczyna proces myślowy, który często wedle naszych ograniczających przekonań prowadzi do uznania danej myśli za niemożliwą do realizacji.

Jeśli chodzi o manifestację swoich pragnień, ich wyrażanie jest ważnym elementem.

#2 Świadoma Manifestacja

Klarowność odnośnie tego, czego chcesz w życiu doświadczyć jest istotna, bo pomaga naszej podświadomości kierować nami tak, by faktyczny cel uzyskać.

Więc jeżeli wyrażasz intencję, pracujesz jeszcze z nią wizualizując sobie jej realizację, ważne jest by ją puścić i nie powracać do niej co chwile, weryfikując tym prawdopodobieństwo jej materializacji.

Odpuszczenie

To bezpośrednio łączy się z tematem odpuszczenia. Z puszczeniem intencji a następnie odpuszczeniem jej jest jak z kurierem.

Zamawiasz buty przez internet, wiesz, że zostały zamówione, więc nie sprawdzasz co chwilę czy aby na pewno je zamówiłeś, nie martwisz się dniami i nocami, kiedy kurier przyjedzie, bo wiesz, że przyjedzie i to Ci wystarczy. Idziesz ze swoim dniem, życiem jak zawsze a w momencie dotarcia przesyłki, po prostu ją odbierasz.

#2 Świadoma Manifestacja

Więc jak można chcieć czegoś i odpuścić?

To jest jedną z najtrudniejszych rzeczy. Bo z jednej strony wyrażasz pragnienie, z drugiej jednak nie możesz być uzależniony od efektu. Czyli Twoje poczucie szczęścia i satysfakcji nie może być zależne od tego czy dane marzenie się spełni czy nie.

Kiedy wyrażasz intencję, ale jednocześnie wiesz, że Twoje życie nadal będzie cudowne, nawet jeśli ta rzecz nigdy się nie spełni, często właśnie ten **moment odpuszczenia** staje się tym, w którym ta manifestacja się materializuje.

Pewnie nie raz miałeś lub ktoś z Twoich znajomych miał sytuację, w której bardzo cisnął jakiś temat i to bez skutku. Kiedy nagle stwierdził, że ma to gdzieś, wtedy stało się to, o co tak długo się starał.

Podobnie jest czasem w relacjach. Chcesz kogoś na siłę zatrzymać, a kiedy puszczasz go i godzisz się z brakiem tej osoby w Twoim życiu, ona nagle się pojawia.

Odpuszczanie ma w sobie magię.

#2 Świadoma Manifestacja

Kiedy trzymamy się kurczowo tego naszego pragnienia i aż trzęsie nas na samą myśl, że nadal to pragnienie się nie spełniło, a kiedy pomyślimy, że mogłoby się nie spełnić nigdy, aż piana leci nam z buzi, wtedy warto zagłębić się w siebie i zadać sobie pytanie.

Czy moje szczęście zależy tylko od tej rzeczy? Czy cały potencjał mnie i mojego życia ogranicza się tylko do tego jednego pragnienia?

Dbanie o Twoje poczucie szczęścia jest kluczowe. **A szczęście bierze swoje źródło w Twoim wnętrzu.**

Rzeczy zewnętrzne mogą dodać tego szczęścia, ale nigdy nie zastąpią tego prawdziwego poczucia satysfakcji nie będącej wynikiem niczego więcej, jak po prostu tego, że jesteś.

W swoich materiałach często powtarzam :

JESTEŚ...I TO WYSTARCZY.

#2 Świadoma Manifestacja

To poczucie szczęścia płynące z Ciebie jest kluczowe.

Kiedy docierasz do **satysfakcji** niezależnej od niczego co zewnętrzne, Twoje działania stają się odważniejsze i o wiele łatwiej odpuszczać, co z kolei przekłada się na lepsze efekty, bez tak dużego wysiłku psychicznego.

Często też przypisujemy pewnym pragnieniom emocje, które sądzimy, że ta sytuacja nam przyniesie. Nie chodzi nawet o same sytuacje, ale o poczucie.

Więc zrozum, że to poczucie możesz mieć już teraz i to ono zbliży Cię do materializacji wszystkich Twoich marzeń.

Wdzięczność

Kolejnym aspektem, który łączy się z odpuszczaniem jest wdzięczność.

Kiedy doceniasz to co masz, wibracyjnie otwierasz się na otrzymywanie więcej.

To jak dawanie zabawki dziecku. Kiedy dziecko cieszy się z tego co ma, potrafi się tym fajnie bawić, aż ma się ochotę dać dziecku kolejną zabawkę.

#2 Świadoma Manifestacja

Kiedy dziecko narzeka na to co ma, tym bardziej odechciewa się "nagradzać" taką postawę. Rodzic odnosi wtedy wrażenie, że dziecko i tak nie będzie zadowolone, więc nie warto.

Otworzenie się na zrozumienie, że w każdym momencie życia jest coś za co możesz czuć wdzięczność, jest bardzo ważne.

Być może pomyślisz, a za co ja mam być wdzięczny?

Jeśli czytasz tego ebooka to masz jakiś sprzęt, internet i czas. Pewnie masz też dach na głowę i jakieś jedzenie w lodówce. **Czyli masz o wiele więcej** niż wielu ludzi, którzy mimo trudności potrafią odczuwać wdzięczność.

Sama przeżyłam okres w życiu, w którym spałam w samochodzie. Mimo to, że nie miałam co jeść a łóżko wydawało się wtedy nierealnym marzeniem, odczuwałam wdzięczność, że przynajmniej nie pada mi na głowę. Starałam się odczuwać radość przyszłości, głęboko wierząc, że to tylko chwilowe turbulencje w moim życiu i tak też się stało.

#2 Świadoma Manifestacja

Tamten czas bardzo wiele mnie nauczył. Między innymi wdzięczności.

Od tamtego czasu każdy dzień, w którym miałam gdzie spać i co jeść, kończę podziękowaniem. Rzucam słowa wdzięczności w eter i wiem, że dzięki temu otwieram się na jeszcze więcej **błogosławieństw**.

Wątpisz w moc wdzięczności?

Spróbuj chociaż tydzień, każdego dnia zapisywać chociaż 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny danego dnia. To może zmienić Twój pogląd na swoje życie i pozwoli skupić się na pozytywnych aspektach, nawet w trudnym położeniu.

Praktyka wdzięczności

Tu i teraz

W temacie odczuwania wdzięczności oraz odpuszczenia, wejdźmy jeszcze w temat **TU I TERAZ**. Bycie w tu i teraz to coraz popularniejsze hasło.

Ale o co w tym chodzi?

Chodzi o **doświadczanie życia** w każdym momencie jego trwania jak największą ilością zmysłów.

#2 Świadoma Manifestacja

Kiedy ostatnio czułeś fakturę własnej skóry czy miękkość kanapy w swoim domu?

Kiedy ostatnio idąc na spacer obserwowałeś całe otoczenie wokół, nie spoglądając co 5 minut na telefon?

Często idziemy przez życie na autopilocie. Będąc w jednym miejscu ciałem, a w zupełnie innym swoimi myślami. Nie doświadczamy momentu, który jest, bo wciąż błędzimy w przeszłości lub przyszłości. To odbiera nam prawdziwe doświadczanie siebie i świata **właśnie tu, właśnie teraz.**

Tak naprawdę **nie istnieje nic poza teraz.** Kiedy coś robisz, zawsze robisz to w teraz. Nawet kiedy planujesz jakieś działanie, aktywnie możesz robić je jedynie teraz. Tu i teraz jest wynikiem tego co było i składnikiem tego co będzie.

W każdym momencie, w każdym tu i teraz kreujesz.

Jeśli skupiasz się bardziej na tym czego tutaj nie ma niż tym co jest, może umknąć Ci wiele istotnych kwestii

#2 Świadoma Manifestacja

Poczucie istnienia i wdzięczność pozwalają przeżywać każdy moment w pełni i czuć satysfakcję prawie cały czas.

To maksymalizuje czas spełniony w pozytywnym nastroju i na wysokich wibracjach, co z kolei wpływa na to, co do swojego życia przyciągasz

Wewnętrzna harmonia

myśli= słowa= emocje=akcje

Perfekcyjna harmonia moim zdaniem to ten moment kiedy Twoje myśli, słowa, emocje i akcje są na tym samym, a przynajmniej podobnym poziomie wibracji.

Co to znaczy?

To co myślisz to mówisz

To co mówisz, to czujesz

To co czujesz, to robisz

To największa wolność, kiedy Twoje myśli, słowa, emocje i akcje współdziałają ze sobą.

Brzmi to prosto, chociaż wcale nie jest aż tak proste.

#2 Świadoma Manifestacja

Zmiana myślenia a następnie przełożenie tego myślenia na sposób emanacji i mówienie i jeszcze dostrojenie własnych odczuć może być wyzwaniem. Zwłaszcza jeśli wewnątrz Ciebie panuje chaos.

Więc spytasz: **Jak ten chaos ogarnąć?**

Każdy z tych 4 elementów trzeba przede wszystkim zrozumieć.

Twoje świadome myśli tworzą podświadome przekonania.

Twoje słowa i to jak mówisz przede wszystkim do samego siebie, również mocno wpływa na Twoje postrzeganie.

Z postrzegania i przekonań oraz myśli i słów, biorą się emocje, które z kolei najczęściej kierują naszymi działaniami.

Myśli pełne strachu plus emanacja strachem będzie budziła coraz większy strach. Poczucie strachu przejmie kontrolę i pokieruje do działań pod wpływem strachu, które przyniosą tego strachu więcej.

#2 Świadoma Manifestacja

Dlatego najlepiej zacząć od kontroli chociaż jednego ogniwa, bo wszystko się ze sobą łączy.

Powtarzam raz jeszcze, że jeśli nie przepracowałeś trudnych emocji, wybaczenia itp. dalsze kroki mogą być ciężkie, ponieważ nieprzerobione emocje będą wracać, a myśli powiązane z traumatycznymi przeżyciami będą się przebijać. Dlatego niesamowicie ważne jest by najpierw zająć się swoim wnętrzem, porządnie posprzątać to co boli i dopiero potem brać się za budowanie przekonań i mindsetu na nowo.

Wracając do kontroli. Jak już wspomniałam świadome myśli oddziałują na podświadomość. O ile tych podświadomych myśli nie możesz zawsze kontrolować, tak nad tymi świadomymi kontrola jest możliwa zawsze.

Moment, w którym zdajesz sobie sprawę z pojawiającej się myśli i zaczynasz zastanawiać się skąd ta myśl się wzięła, to pierwszy, duży krok do zmian.

Na początku wystarczy, że zauważysz jak działa Twój sposób myślenia, jak proces myślowy się zaczyna i w którą stronę biegnie.

#2 Świadoma Manifestacja

Obserwuj to bez oceny, aby dojść do sedna tego, co stanowi źródło tych przeważających myśli. Możesz zaobserwować schematy myślowe i dotrzeć do myśli wyjściowej, która może być powiązana z programem w podświadomości.

Założmy, że idziesz na autobus i masz nim jechać do pracy.

Pojawia się myśl :Mam nadzieję, że się nie spóźnię
Potem kolejna: A co jeśli się spóźnię
I następna: A co jeśli nie dotrę do pracy na czas
I jeszcze jedna: Jak się spóźnię wyleją mnie
I potem przychodzi myśl: Będę bezdomna i biedna

Tutaj ta myśli o biedzie może właśnie sygnalizować kod w podświadomości. Ten strach przed biedą jest głęboko zakorzeniony i kiedy tylko znajduje ujście, wypływa na wierz by dać o sobie znać.

To nie jest normalne, by przy niewielkim stresie myśleć od razu o najgorszym.

To sygnał o niekorzystnych przekonaniach odnośnie samego siebie i świata.

#2 Świadoma Manifestacja

Potem po takiej serii myśli autobus nadjeżdża, Ty czujesz ulgę, ale właśnie przez kilka minut oddałeś uwagę irracjonalnemu strachowi, który nie miał nic wspólnego z sytuacją, a jedynie wyjawiał Ci pewne założenia czy obawy

Jeśli nie miewasz tak daleko idącego ciągu negatywnych myśli to bardzo się cieszę, ale to co chce Ci przekazać tym przykładem, to jak bardzo nasze myśli wędrują i wyciągają z nas pewne obawy. W tego typu sytuacji możesz zauważyć dokładnie, że te myśli nie były spowodowane sytuacją zewnętrzną, ale tym co dzieje się w Twoim wnętrzu.

Gdybyś te myśli o autobusie zaczął mówić na głos, nakręciłoby to Cię jeszcze bardziej negatywnie i obudziło emocje. A rosnący strach sprawiłby, że zaczniesz biec lub usiądziesz z beznadziei stwierdzając, że i tak nie zdążysz i wszystko Ci jedno.

Łatwiej, więc kontrolować myśli, zanim staną się słowami, a potem emocjami a następnie akcjami.

#2 Świadoma Manifestacja

Więc w skrócie. **Co zrobić z myślami?**

Po pierwsze **obserwuj**

Po drugie **dotrzyj do przekonania**, które ciągle wyrażają Twoje dominujące myśli

Po trzecie **negatywne myśli kontruj pozytywnymi**.

Np. przychodzi myśl: spóźnię się

Kontruj : zawsze docieram na czas

Innego myślenia się uczymy.

Wyrabiamy w sobie nowe reakcje na te same sytuacje.

I przypomnę raz jeszcze, kiedy myśli dotyczą trudnych emocji, najpierw popracuj z emocjami oraz nad wybaczeniem o czym pisałam wcześniej.

Nie unikaj myśli, które zwiastują trudne nieprzepracowane emocje, **z nimi się zmierz**.

Mówię tu o myślach negatywnych wynikających z negatywnych przekonań, a nie z traumatycznych zdarzeń.

#2 Świadoma Manifestacja

Odróżnijmy też myśli od myślenia.

Jedna negatywna myśl nic nie znaczy, kiedy jednak zaczniesz dodawać kolejną i kolejną, wtedy rozpoczynasz proces myślenia. Negatywne myśli pojawiają się czasem w naszej głowie i jeśli tej jednej przychodzącej myśli nie karmimy, wtedy nijak to nie wpływa na nas, to tylko jedna myśl. Kiedy jednak z jednej robią się dwie, trzy i trzydzieści, wtedy jest gorzej. Wchodzimy wtedy w proces negatywnego myślenia, który czasem biegnie tak daleko, że nawet nie pamiętamy od jakiej myśli się zaczęło.

Więc, jeśli starasz się kontrolować i obserwować myśli oraz zastępować je pozytywnymi, to nie martw się kiedy negatywna myśl przyjdzie. I pamiętaj. Twoim zadaniem nie jest doprowadzić do braku pojawienia się negatywnej myśli, ale nauczyć się innej reakcji na tę myśl, w momencie kiedy się pojawia.

Kiedy dążysz do pozbycia się negatywnych myśli często w momencie pojawienia się takiej myśli będzie pojawiać się frustracja i tym samym całe skupienie pójdzie na frustrację, a nie na wyrobienie w sobie nowej reakcji na pojawiające się myśli.

#2 Świadoma Manifestacja

Wewnętrzna harmonia = Zewnętrzna obfitość

Kiedy zaczniesz w pełni świadomie zarządzać swoimi myślami, nauczysz się nowych reakcji na te same sytuacje, Twój sposób wyrazu również ulegnie zmianie.

Emocje również pójdą za uwagę. Jeśli więc będziesz starać się skupiać na jasnej stronie każdej sytuacji, Twoje odczucia będą zgodne z tym skupieniem i łatwiej będzie Ci odnaleźć spokój nawet w "trudnym" położeniu.

A z poziomu spokoju lub chociaż z poziomu, w którym decyzje nie dzieją się bazując na strachu, Twoje akcje będą inne i co za tym idzie, ich rezultaty również.

#3

Manifestacja miłości

Wielu pragnie spotkać kogoś kto da nam szczęście. Tylko, że **za nasze szczęście odpowiedzialni jesteśmy my sami**. A w przyciąganiu miłości nie chodzi o znalezienie kogoś kto nas uleczy, ale o bycie uleczonym i spotkaniu uleczonej osoby.

Nie szukaj bohatera, który Cię ocali, bo to Ty nim jesteś. **Nie szukaj miłości na zewnątrz zanim nie odnajdziesz jej w sobie**.

Przyciągamy to kim jesteśmy,

Będąc osobą z ogromnym wewnętrznym bólem, przyciągniesz kogoś kto ten ból wyciągnie na zewnątrz. Uważam, że lepiej zacząć od siebie by z poziomu miłości do siebie przyciągać osoby, które będą wspólnie z nam wzrastać a nie nas naprawiać i być naprawianym przez nas.

Zmierz się z samym sobą, nie oczekuj że ktoś zrobi dla Ciebie więcej niż Ty sam dla siebie.

Bez zmiany siebie, nie zmienisz swojego odbicia a tym właśnie często jest nasz partner.

#3 Manifestacja miłości

Oczywiście można procesować się wspólnie, ale w moim odczuciu o wiele trudniej zabiegać o samego siebie, jednocześnie zabiegając o drugą osobę.

Możesz też te procesy w sobie przeprowadzać będąc w relacji, ale jeśli w relacji nie jesteś to zacznij od skupienia się w pełni na sobie.

miłość do siebie

Miłość do siebie to jeden z tematów, które poruszam ciągle. Relacja Twoja z Tobą to najważniejsza z relacji i miłością Twojego życia w pierwszej kolejności jesteś zawsze Ty.

By w Twoim życiu pojawiła się osoba, z którą będziesz dzielić swoje szczęśliwe życie, najpierw warto być **szczęśliwym samym ze sobą**.

Nasze braki wewnętrzne przykryte relacją wypłyną i tak na wierzch w tej relacji, stwarzając często poczucie bycia niewystarczającym czy obawę o bycie zastąpionym.

#3 Manifestacja miłości

Szukanie na siłę związku, kiedy źle czujemy się sami ze sobą, kończy się albo znalezieniem związku na siłę, który będzie delikatnie mówiąc, nie satysfakcjonujący lub taki, który będzie wymagał od nas i tak pracy nad sobą. Jednak praca nad sobą, będąc w związku jest trudniejsza niż wypracowanie swojego poczucia własnej wartości, kiedy jest się samemu.

W Twoim życiu pojawiają się ludzie na podobnym etapie życia o podobnej energii czy podobnych wartościach do odrobienia. I o ile można wspólnie odrabiać wartości, w przypadku gdzie mamy brak miłości do siebie, będzie to bardzo trudne.

Jeśli nie kochasz siebie i chcesz być ktoś pokochał Ciebie to może to wyglądać następująco.

Albo spotkasz osobę, która też nie kocha siebie. Albo spotkasz kogoś, kto podkreśli to jak siebie nie kochasz podważając Twoją wartość i dając Ci odczuć, że jesteś niewystarczający.

#3 Manifestacja miłości

Albo spotkasz osobę, która Cię szczerze pokocha, ale Ty z braku miłości do siebie, tej miłości nie będziesz w stanie przyjąć. Będzie ciężko Ci uwierzyć w szczerze uczucia i intencje i podświadomie może nawet rozwalisz taki związek podejrzliwością wypływającą z Twojego braku pewności siebie.

Możesz oczywiście spotkać osobę, która pomoże Ci pokochać siebie. Wtedy jednak pojawia się zależność emocjonalna od tej osoby i przypisanie jej roli zbawiciela.

Wtedy będziesz czuć się przy tej osobie cudownie, ale nawet jedna myśl o tym, że moglibyście nie być razem, będzie przerażająca, bo cały komfort masz w tej właśnie osobie.

Jeśli więc dążysz do związku, w którym i Ty i Twój partner jesteście szczęśliwi sami ze sobą i razem budujecie życie w oparciu o to, że tego chcecie, a nie że potrzebujecie związku by cokolwiek miało sens, miłość do siebie jest niezbędna.

#3 Manifestacja miłości

Czasem samo rozpoczęcie pracy nad sobą generuje szybki efekt i pomoc, ale ważne jest zdanie sobie sprawy, że **Ty jesteś najważniejszy w swoich życiu.** Jeśli Twoje poczucie własnej wartości nie pochodzi od Ciebie, a z zewnątrz, to kiedy zewnętrzne czynniki się zmieniają, to poczucie może legnąć w gruzach.

Budowanie relacji z samym sobą jest bardzo ważnym aspektem całego Twojego życia. Jak siebie postrzegasz wpływa na to jak żyjesz. Programy odnośnie tego co Ci się należy, czy jesteś wystarczający, czy zasługujesz na miłość i szczęście, są bardzo zależne od Twojego poziomu miłości do siebie.

“Jak pokochać siebie?

TY to nie Twoje myśli, Twoje nawyki, Twoje błędy, Twoje wady, Twoje zalety, Twoje sukcesy, Twoje porażki. TY to ta cisza i harmonia, której doświadczasz będąc głębiej w sobie. TY to ta cudowną istotą, o ogromnej sile i niezbadanej naturze. TY to nie to, co możesz w sobie zmienić, ale ta integralna część, która stanowi Twoją tożsamość. TY to wszechświat, źródło, miłość, harmonia. TY to istnienie, po prostu bycie w momencie, w którym jesteś Nie szukaj powodów do miłości do siebie.

#3 Manifestacja miłości

Nie myśl, że kiedy zmienisz w sobie to, co Ci przeszkadza, zaczniesz siebie kochać. Miłość do siebie, to nie uczucie względem naszej cielesności, charakteru czy nawet sfery duchowej. To nie uczucie, które budujemy sami ze sobą, lecz połączenie, które jest w nas od zawsze."

fragment pochodzi z mojego ebooka **"Jestem Bardziej"**, w którym więcej piszę o miłości do siebie, wyrażaniu siebie i nie tylko.

Aby pokochać siebie, warto siebie poznać.

Pamiętaj też, że miłość do siebie nie opiera się na tym co zmienne, jak wygląd, mindset, charakter itp., ale na **poczuciu samego istnienia**.

To jak do siebie mówisz, jak się traktujesz staje się wyznacznikiem tego, jak traktują Cię inni i co Cię spotyka. To jak Ty siebie postrzegasz definiuje reakcję świata i są to reakcje zgodne z Twoimi założeniami na temat siebie.

#3 Manifestacja miłości

Warto też wspomnieć o **self concept** czyli koncepcji siebie. Możesz kreować w głowie obraz siebie w swojej docelowej wersji, która z kolei jest tą najprawdziwszą.

Jeśli wyobrażasz sobie siebie jako bogatego, szczęśliwego i spełnionego człowieka, to jest Twoja prawdziwa wersja, bo skoro w sercu widzisz taką wersję siebie, oznacza to, że ona już istnieje i wystarczy do niej dotrzeć, by doświadczać tych rzeczy, których ta wersja Ciebie doświadcza.

Zresztą wyobrażanie sobie siebie w swoim wymarzonym życiu jest super narzędziem, bo to co widzisz w tej wersji siebie z marzeń, jest wskazówką co w sobie zmienić.

Ćwiczenie wizualizacyjne, które pomoże Ci w pracy na sobą znajdziesz [tutaj](#).

Kliknij a zostaniesz przeniesiony do filmu.

Wracając do miłości do siebie, najważniejsze jest by zrozumieć i poczuć, że ***Jesteś...i to wystarczy.***

#3 Manifestacja miłości

Ważne też by nie mylić egocentryzmu z miłością do siebie.

Kiedy myślisz, że jesteś najlepszy i najcudowniejszy i umniejszasz innym, to egocentryzm. Kiedy znasz swoją wartość i wiesz, że każdy jest równie istotny i każdy odgrywa w swoim życiu główną rolę, wtedy mówimy o miłości do siebie.

Miłość do siebie prowadzi też do emanowania tą miłością na zewnątrz. **Kiedy kochasz siebie łatwiej jest Ci kochać innych i potrafisz miłość przyjąć.**

Często pewność siebie gasi potrzebę negatywnych komentarzy czy konfliktów, bo nie czujesz już potrzeby udowadniania komuś czy nadrabiania braków emocjonalnych. Zaczynasz wtedy bardziej cenić swój spokój niż rację.

Wolisz unikać konfliktów, bo nie zależy Ci na ich wygrywaniu, z racji, że jest Ci z samym sobą dobrze i przyznanie Ci racji przez kogoś lub jej zaprzeczenie, niczego nie wnosi i niczego nie odejmuje z Twojego życia.

#3 Manifestacja miłości

granice

Z miłością do siebie wiąże się temat stawiania granic. Kiedy zaczynasz szanować swoją przestrzeń i zarządzać własną energią, wymagasz też by inni Twoje granice szanowali. Często łączy się to z buntem osób, które do tej pory czerpały korzyści z braku stawiania przez Ciebie granic. W momencie, kiedy przestajesz spełniać czyjeś oczekiwania, możesz spotkać się z komentarzami : Ach, zmieniłeś się. Nie poznaję cię. Co się z Tobą stało?

Takie komentarze oznaczają, że właśnie zrobiłeś coś czego nikt się nie spodziewał i tym samym określiłeś granice dla tego kogoś niewygodne. Zmiana jest naturalną częścią życia, więc jeśli ktoś o Twojej zmianie mówi, jakby było to coś złego, znaczy, że Twoja zmiana zderzyła tę osobę z jej stagnacją lub jest dla tej osoby niewygodna.

Przeciwnicy Twoich granic czasem sami swoich nie mają, a czasem wręcz przeciwnie, mają je tak mocno osadzone, że Twoje granice kolidują z ich.

W takich momentach często pewne relacje się rozpadają i pojawiają się nowe.
To normalna część życia.

#3 Manifestacja miłości

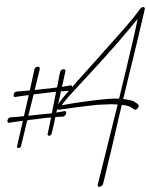
Albo wspólnie wzrastasz w relacji albo z niej wyrastasz.

Jak z butów. Kiedy są za małe i Cię cisną nie chodzisz w nich na siłę, bo przecież masz je od tylu lat i przez długi czas pasowały.

Stawianie granic to przede wszystkim podejmowanie decyzji odnośnie własnego życia samodzielnie w oparciu o siebie, niepozwalanie komuś na ingerencje w Twoje życie wbrew Twojej woli. To nie przyjmowanie opinii innych jako wyznacznika dla Twoich decyzji i doświadczeń.

Kiedy kochasz siebie, to jak Ty się czujesz w danej relacji staje się ważniejsze niż spełnianie oczekiwań w obawie przed utratą tej relacji.

Znika strach przed pozbawieniem się toksycznych relacji, bo nagle wiesz kim jesteś, kochasz siebie i masz świadomość tego, że na wiele zasługujesz a przestrzeń w Twoim życiu jest cenna i świadomie wybierasz kto w tej przestrzeni jest, a kogo nie ma.



Manifestacja pieniędzy

przekonania odnośnie pieniędzy

To co najmocniej wpływa na nasz stan konta to nasz stan podświadomości.

A dokładniej nasze przekonania odnośnie pieniędzy. Może żyłeś w domu, w którym zawsze mówiło się o bogatych ludziach jak o złodziejach lub jak o nierealnych postaciach?

A może Twoi rodzice non stop narzekali na brak pieniędzy i powtarzali, że aby zarobić trzeba się narobić.

A Ty świadomie wiesz, że przecież da się zarabiać nie pracując dniami i nocami, mimo to nie jesteś w stanie przeskoczyć tych granic wewnątrz siebie

Kiedy bardzo długo słyszymy jakąś "prawdę", która na przykład jest prawdą naszych rodziców, automatycznie przyjmujemy tę prawdę za swoją. Zakładamy, że właśnie tak działa świat.

#4 Manifestacja pieniędzy

Kiedy jednak spojrzysz na ludzi z ogromnymi sukcesami finansowymi, wydają się pracować mniej niż Twój wujek pracujący po 12 godzin w fabryce, a zarabiają znacznie więcej.

To co różni wujka pracującego w fabryce od biznesmena z milionami na koncie to podejście do pieniędzy i samego siebie.

Jeśli uważasz, że pieniądze przychodzą z trudnością to tak jest

Jeśli jesteś przekonany że z łatwością zarobisz dużą sumę, tak też będzie

Na początku Twoje docelowe przekonania, które chcesz wdrożyć będą wypierane przez te, które masz, więc tutaj trzeba wykazać się cierpliwością i zacząć obserwować reakcje na różne sytuacje związane z pieniędzmi.

Jak się czujesz kiedy płacisz za coś? Czujesz stratę? Przecież wymieniając kasę na jakąś usługę czy towar nie tracisz, więc czemu masz takie poczucie? A jak płacisz rachunki co czujesz? Ból?

#4 Manifestacja pieniędzy

Ale dlaczego?

Przecież dzięki temu masz prąd, gaz, wodę.

Pamiętaj. Pieniądzy nigdy nie tracisz, zawsze wysyłasz je by wróciły do Ciebie powiększone.

Pieniądze lubią być w obiegu, Ty wydajesz, ktoś zarabia, a potem ktoś wydaje i Ty zarabiasz i tak to się kręci.

Więc jak to zmienić?

Przede wszystkim kontroluj reakcje na wydawanie pieniędzy i staraj się pracować nad myślami o pieniądzach oraz o tym jak o nich mówisz.

Teraz przeczytasz fragment mojego ebooka "Jestem Bardziej" gdzie również poruszam temat pieniędzy

#4 Manifestacja pieniędzy

"Prawda jest taka, że pieniądze przychodzą do tych, którzy je lubią, resztą pomyśl, gdybyś miał wybór to czy wolałbyś pójść do kogoś kto Cię lubi i potrafi fajnie skorzystać z możliwości jakie dajesz czy poszedłbyś do kogoś kto mówi, że jesteś źródłem zła na świecie? No właśnie. Z pieniędzmi jest podobnie. Są energią i mają swoje wibracje tak jak wszystko na świecie. Postrzeganie pieniędzy jako złe i pielęgnowanie przeświadczenia, że nie przynoszą one szczęścia, a więc nie są nam potrzebne, bardzo źle wpływa na nasze życie. Oczywiście pieniądze nie dają szczęścia, bo prawdziwe szczęście możemy znaleźć tylko w sobie, i nic co zewnętrzne, nie jest w stanie w pełni uszczęśliwić nas, jeśli nasze poczucie szczęścia nie pochodzi z naszego wnętrza, jednak są one narzędziem, pozwalającym na robienie wielu rzeczy."

Aby dotrzeć do bogactwa, zacznij od bogactwa Twojego wnętrza. poczuj obfitość własnego istnienia, bo obfitość jest naszym naturalnym stanem,

W naturze zauważysz miliony gwiazdy, liści, źdźbeł trawy. **Natura jest obfita, a TY jako jej część ten potencjał obfitości masz w sobie.**

#4 Manifestacja pieniędzy

Energia, którą emanujemy wraca do nas w innej postaci. Twoje myśli, słowa i emocje wracają w postaci zdarzeń, okazji czy osób.

Więc poczucie bogactwa i obfitości jest kluczowe.

Być może słyszałeś wielokrotnie by czuć jakby miało się to, o czym się marzy i to jest jeden z fajnych sposobów wizualizacji. Czyli wyobrażanie sobie swojego obfitego materialnie życia, dodając emocje temu towarzyszące.

Skoro umysł nie odróżnia świata realnego od świata z Twojej wyobraźni, to emocje są czynnikiem potwierdzającym lub zaprzeczającym czy coś jest prawdą.

A więc możesz "manipulować" swoją rzeczywistością.

Wiedząc jak i na co ukierunkować swoje świadome myśli, możesz zacząć zabawę. Próbuje, szukaj i ciesz się procesem wiedząc, że możesz wszystko.

#4 Manifestacja pieniędzy

TIPY MANIFESTACYJNE

1. KOTWICE.

Czyli “znaczniki”, które pomogą mocniej wczuć się w rolę siebie w wersji z marzeń. Mogą to być perfumy, które kupione z intencją będą za każdym razem po użyciu wprowadzać Cię w poczucie obfitości i satysfakcji. Może to być cokolwiek materialnego co pozwoli Ci mocniej odczuć prawdziwość i realność Twoich marzeń.

To tak jakby mały fragment wyjęty z Twojej przyszłości i włożony w Twoją teraźniejszość, by przybliżyć te dwie wersje rzeczywistości. [kliknij by posłuchać więcej](#)

2. VISION BOARD.

Czyli mapa marzeń, tych materialnych. Zdjęcie super domu czy sportowego samochodu, powieszone nad biurkiem czy na lustrze, będą wprowadzać Cię w pozytywne nastawienie i przypomną do czego dążysz.

#4 Manifestacja pieniędzy

3. "10 MINUT TEMU".

To technika wizualizacji polegająca na wyobrażeniu sobie, że 10 minut temu dostałeś wiadomość zmieniającą Twoje życie na to wymarzone. Np. wiadomość o wielkim spadku, nowej pracy czy wygranej w totka. Kiedy tylko 10 minut minęło od tej informacji, w Twoim świecie fizycznym nic nie uległo zmianie. Zmiana zaszła na poziomie świadomości i to pozwala, po pierwsze łatwiej wczuć się w to, że już to masz nawet kiedy tego jeszcze nie widzisz, a po drugie uzmysłwić sobie czy serio tego chcesz. Bo czasem zdarza się tak, że kiedy nagle to masz, to stwierdzasz, że nie o to chodziło. Spróbuj tej metody koniecznie.

4. WYDAWANIE Z WDZIĘCZNOŚCIĄ.

Za każdym razem kiedy wydajesz pieniądze, postaraj się poczuć wdzięczność za te transakcje. Powtarzaj sobie w myślach: **Puszczam pieniądze w świat, a one wracają do mnie pomnożone 10 kroć** lub 100 kroć, zależy co łatwiej jest Ci powiedzieć, nie czując ucisku. Na początku może to być dziwne, ale próbuj i z czasem to wejdzie w nawyk, a Ty zmienisz podejście do wydawania.

Manifestacja zdrowia

Mówią, że w zdrowym ciele zdrowych duch.

Ja uważam, że **zdrowa dusza manifestuje się w zdrowym ciele.**

Zacznę od tego, że ważne jest aby dbać o siebie jako całokształt. Warto zwrócić uwagę na sposób odżywiania, aktywność, poziom stresu oraz dominujące emocje, bo te czynniki wpływają na nasz ogólny stan zdrowia.

Warto też wspomnieć o tym, że niektóre stany naszego ciała mogą wynikać z poprzednich wcieleń.

Podchodząc jednak do tematu manifestacji zdrowia, zdrowie jest naszym stanem naturalnym. Nie chodzi o to by zyskać dobre zdrowie, ale o to by odkryć co nam zabiera to zdrowie.

Zaakceptowanie potencjału zdrowia i uświadomienie sobie, że zdrowie jest Twoim naturalnym stanem jest ważne. Kolejną istotną rzeczą jest wiara w siłę Twojej podświadomości i moc uleczenia, która leży w naturze każdego z nas.

#5 Manifestacja zdrowia

Kiedy skaleczysz się w palec, jesteś pewien że palec sam się zagoi. Więc czemu tak trudno uwierzyć Ci w siłę naprawczą Twojego ciała na innych przykładach. Nie zrozum mnie źle. Nie sugeruję, że odrośnie Ci noga (choć i takie przypadki się zdarzały), ale o to, że Twoje ciało jest genialne samo w sobie, a nasze podświadome myśli czasem przeszkadzają mu w pracy.

Wielokrotnie słyszałam jak lekarze, którzy leczyli osoby chore na raka, mówili, że to czy terapia zadziała zależy od nastawienia pacjenta. Zresztą zauważ, że te same środki lecznicze działają na każdego inaczej.

Jak myślisz, dlaczego?

Ponieważ każdy z nas jest inny i inaczej procesuje te same informacje. Jedni przyjmują uzdrowienie, z kolei niektórzy podświadomie blokują potencjał leczniczy terapii, leków itp.

Pamiętam kiedy jako dziecko chorowałam non stop na anginę. Bywały lata, w których co miesiąc byłam na antybiotyku. Miałam problemy z gardłem i oskrzelami. I te problemy trwały praktycznie do 20 tego roku mojego życia. Potem zauważyłam jedną rzecz, na którą wcześniej nie zwracałam uwagi.

#5 Manifestacja zdrowia

W momencie pierwszych objawów choroby, lub tego co rozpoznawałam jako objaw, kiedy w głowie uznałam siebie za chorą, tak było. Kiedy pewnego razu uznałam, że nie chce być chora i nie jestem, pierwsze symptomy ustąpiły. **Od tamtej pory nie choruję.**

Przez 20 lat, przynajmniej kilka razy w roku byłam chora. Dziś mam 27 lat i od 7 lat nie byłam u lekarza, nie brałam żadnych leków i nie byłam nawet przeziębiona.

Czy coś się zmieniło nagle w powietrzu? Nie, bo inni chorują nadal. Bo przesilenie zimowe, jesienne itp., itd.

Ale ja wiem, że mój organizm jest zdrowy, że mam super odporność i na co dzień nawet nie pamiętam, że można być chorym.

Tak samo jest z moim partnerem i naszym dzieckiem.

Moja córka w tym roku skończy 5 lat i ani razu w życiu się była chora, nigdy nie brała żadnych leków, nawet syropu, absolutnie nic.

#5 Manifestacja zdrowia

Nie wpajaliśmy jej idei choroby, którą nam wpajano kiedy byliśmy dziećmi. Zawsze kiedy przychodził pierwszy chłód słyszałam "Założ czapkę, bo będziesz chora", albo "Nie siedź na zimnym bo dostaniesz zapalenia pęcherza"

Znasz to?

Twój stan zdrowia jest mocno powiązany z Twoim stanem emocjonalnym.

Emocje zwłaszcza te mocno angażujące, mogą zapisać się w naszym ciele.

Natomiast w tej tematyce polecam

Lecimy z Rozwojem.

A my przejdziemy do tego, jak możemy polepszyć nasz stan zdrowia prostymi afirmacjami

Uwierz, że Twoje ciało jest w idealnym zdrowiu,
Dopuszcz do siebie tę myśl.

#5 Manifestacja zdrowia

Poniżej znajdziesz kilka afirmacji wspierających Twoje zdrowie. Natomiast zachęcam Cię do tworzenia własnych afirmacji, które będą prawdziwie TWOJE

Zdrowie to naturalny stan mojego ciała

Każdego dnia cieszę się idealnym zdrowiem

Czuję wdzięczność za moje zdrowie ciało

Mam silne i zdrowe ciało

Cieszę się perfekcyjnym zdrowiem

#6

Co sabotuje manifestacje

Czasem wkładamy wysiłek w świadomą kreację rzeczywistości i mimo wkładanej pracy wydaje nam się, że **nic nie posuwa się do przodu**.

Poniżej jest kilka rzeczy, które mogą **sabotować Twoje manifestacje**.

Pamiętaj jednak, że kluczowe znaczenie mają Twoje założenia, więc poniższe rzeczy filtruj przez siebie nie nakładając na siebie nadmiernych barier.

1. Wspomniane już niekorzystne przekonania w podświadomości.

To największy i główny sabotażysta naszych świadomych prób zmiany życia. Jeśli marzysz o czymś, ale masz w sobie głęboko zakorzenione przeświadczenie, że nie jesteś tego wart, przebicie się swoimi świadomymi myślami, przez podświadome programy będzie prawie niemożliwe. Do pewnego stopnia będziesz działać, ale trafisz na blokadę i aby korzystać w pełni ze swojej świadomej mocy kreacji i tak ostatecznie musisz zająć się blokadami w podświadomość

#6 Co sabotuje manifestacje

2.Presja.

Kiedy bardzo czegoś chcesz, tak bardzo, że aż Cię skręca, że jeszcze tego nie masz, tak naprawdę działasz odwrotnie do zamierzonego efektu. Presja rodzi opór. Wyrażasz swój brak, więc dostajesz brak. Kiedy czegoś chcesz i wkurza Cię, że tego nie masz, wysyłasz wibrację : Nie mam. Więc nie masz. Kiedy chcesz, ale Twoje emocje powiązane są z odczuciem wypełnienia, że to jest już Twoje i tylko kwestia objawienia tego w Twoimi materialnym świecie, wtedy wysyłasz informację: Mam. I masz. Brak przyciąga brak.

3. Nakładanie ram czasowych.

Kiedy czegoś pragniesz i zakładasz sobie, że Twoje marzenie ma się spełnić w określonym przez Ciebie okresie czasu, tak naprawdę znowu nakładasz presję. Ty nie wiesz ile zajmie spełnienie tego, kiedy będzie dobry moment itp. Więc zakładanie, że coś musi stać się np. w miesiąc jest bez sensu. Potem mija 20 dni i już zaczynasz czuć stres i presję, która jak wspomniałam wcześniej działa niekorzystnie. Skupiaj się na efekcie, a nie na czasie. Może Twoje marzenie potrzebuje trochę więcej czasu niż podpowiada Ci umysł i to będzie korzystne dla Ciebie.

#6 Co sabotuje manifestacje

Aby czas nie był uciążliwy, warto cieszyć się procesem i nie czekać na spełnienie marzenia jak na wybawienie

4. Zamknięcie na coś lepszego.

Czasem skupiamy się na jednej konkretnej rzeczy, ale warto mieć otwarty umysł i serce na coś większego. Może focusujesz się na znalezieniu lepszej pracy, ale wszechświat podsuwa Ci możliwość założenia własnego biznesu. Może skupiasz się na kupieniu trochę lepszego samochodu i nie widzisz okazji na kupienie takiego nowego z salonu. Warto mieć klarowną wizję tego czego chcesz, ale warto pozostać otwartym na coś lepszego. Kiedy otwierasz się na obfitość, możesz dostać o wiele więcej niż chcesz. Po prostu bądź otwarty.

#6 Co sabotuje manifestacje

5. Trzymanie się tego "jak to się stanie".

Tak jak z ramami czasowymi, tak ze sposobem manifestacji warto odpuścić i nie zastanawiać się "JAK". Załóżmy, że pragniesz partnera i teraz skupiając się jak to się stanie, będziesz wymyślać na siłę sposoby i miejsca, nie idąc naturalnie ze swoim życiem. Będziesz filtrować swoje kroki, ciągle myśląc gdzie i jak poznasz tę osobę. Chodzi o to, by nie zastanawiać się jak i iść z życiem, a w odpowiednim miejscu i momencie wszystko ułoży się samo.

Kiedy założymy wbijesz sobie do głowy, że spotkasz tę osobę w bibliotece, będziesz chodził do tej biblioteki i nawet nie zauważysz, że po drodze idąc po chodniku minąłeś tę osobę.

Nie zajmuj się tym jak to się stanie. Wyraź intencję, zajmij się swoim życiem, rozwijaj się, dbaj o swoje samopoczucie, a reszta ułoży się sama. Pamiętaj, że Twoje spojrzenie jest ograniczone przez Twój umysł i czasem brakuje Ci szerszej perspektywy, więc nie bazuj tylko na swoim umyśle.

Zaufaj i ciesz się procesem.

Zebrałam kilka najczęściej zadawanych mi pytań odnośnie manifestacji, więc lecimy.

#1 Jak zmanifestować SP (SPECIFIC PERSON) czyli konkretną osobę?

Zamiast pytać : **JAK?** Zadaj sobie pytanie: **PO CO?** Jeśli podoba Ci się jakaś konkretna osoba, tak naprawdę nie masz pojęcia jaka ta osoba będzie w związku. Więc zawsze najlepsze co możesz zrobić to skupić się na sobie. Jak już pisałam wcześniej, manifestujemy siebie na zewnątrz. Inni ludzie to często nasze lustra, a w zasadzie lustro naszego postrzegania samych siebie. Więc jeśli skupiasz energię na kimś z zewnątrz zamiast na sobie, możliwe że uda Ci się zmanifestować związek z konkretną osobą, ale ten związek nie koniecznie będzie szczęśliwy. Zderzysz się być może ze swoimi wewnętrznymi problemami i ostatecznie wszystko będzie inaczej niż sobie wyobrażałeś, bo w tej osobie zobaczysz być może część siebie, od której podświadomie uciekasz.

#7 FAQ

Kiedy skupisz się na sobie, wtedy jeśli ta osoba będzie dla Ciebie odpowiednia i tak znajdziecie do siebie drogę i będziecie wspólnie wzrastać.

Jeśli pracujesz nad miłością do siebie i czujesz, że wszystko jest z Tobą wewnątrznie okej i masz w głowie manifestację konkretnej osoby, wtedy możesz zasilać energetycznie Waszą relację, wizualizować sobie Wasz związek itp. ale i tak ważne, by całe skupienie nie uciekało w stronę związku tylko koncentrowało się głównie na Tobie i tym jak Ty się czujesz w danej relacji. W sumie o wiele ważniejsze od wizualizacji osoby jest wizualizowanie sobie jak Ty się w danej relacji czujesz i jak jesteś traktowany.

Pamiętaj, że **Twój wewnętrzny świat odbija się w zewnętrznym świecie**. Skupiaj się na sobie i ufaj, że odpowiednia osoba pojawi się w odpowiednim momencie. To najlepsza opcja by związek był szczęśliwy, a nie taki, który tylko odbija nasze braki. W związkach można się uczyć, ale jeśli świadomie przerzucasz uwagę poza samego siebie, być może zmierzenie się z emanacją swojej ucieczki od siebie będzie bolesne.

#7 FAQ

Podsumowując, Da się osiągnąć taki efekt zasilając energetycznie ideę konkretnego związku z konkretną osobą, ale warto zadać sobie pytanie Czy warto?

Moim zdaniem zawsze lepiej skupić się na sobie.

#2 **Czy można zmanifestować wszystko?**

Teoretycznie tak. Nie ma żadnych wyznaczników co można, a czego nie można manifestować. Natomiast ja uważam, że manifestujemy wszystko to, co dotyczy nas samych. Zwłaszcza bezpośrednio. Zresztą moim zdaniem nic innego nie powinno nas interesować jeśli chodzi o manifestację. W końcu w zdecydowanej większości ludzie chcą kreować swoje życie, więc wszystko w ramach kreacji własnej rzeczywistości da się zmanifestować. Spójrz na swoje życie.

Manifestujesz siebie cały czas w każdym aspekcie życia czy nawet okolicznościach dotyczących nie tylko Ciebie. Kiedy np. martwisz się, że w dniu Twojego ślubu będzie padać i nagle pada. Lub odwrotnie kiedy jesteś przekonany, że będzie piękna pogoda i taka jest. Wtedy ten aspekt wykracza poza Ciebie, ale nadal odgrywa rolę w Twoim życiu w mniejszym lub większym stopniu.

#3 **Czy można manifestować coś dla kogoś?**

Teoretycznie tak. Jak już napisałam wcześniej, nie ma wyznaczników. Ktoś może mówić, że nie da się, ale to kwestia, że jemu co się nie udało. Ogólnie rzecz biorąc, każdy kreuje swoje życie sam, chociaż zdarza się, że wiara i intencja jednej osoby, pomaga drugiej bez jej aktywnego udziału czy jakiegokolwiek zmiany. Znam historie gdzie np. dziecko mocno zasiłało energetycznie zmianę sytuacji swoich rodziców i dochodziło do poprawy zdrowia czy finansów, ale utrzymanie tej zmiany leży już w kwestii samej osoby, której to dotyczy. I o ile możesz manifestować coś dla kogoś, to nie jesteś w stanie kontrolować co ta osoba zrobi ze zmianą. To tak jak dawanie pieniędzy bezdomnemu na ulicy. Ty pomagasz, On dostaje zastrzyk pieniędzy, ale czy on wykorzysta te pieniądze na poprawę swojego życia czy jego pogorszenie, zależy tylko od Niego samego. Możesz komuś pomóc, ale nie przeżyjesz za niego ani dnia. Najlepiej pomagać komuś w zmianie myślenia, tak by sam mógł kreować swoje życie. Jednorazowy zastrzyk nowej energii może być motywujący dla niektórych, ale czasem kiedy ktoś robi coś za Ciebie, sprawia, że tym bardziej nie zaczniesz niczego zmieniać

#4 **Jak podnieść swoje wibracje?**

Częstotliwość wibracji jaką emanujemy to przede wszystkim nasze emocje. Więc, to jak się czujesz wskazuje Ci czy masz w danym momencie niskie czy wysokie wibracje. Najprościej mówiąc, by podnieść wibracje, trzeba podnieść swój nastrój. Jednak robić to z poziomu harmonii wewnętrznej, a nie z braku. Czyli poprawiać nastrój, wewnętrzne odczucie, a nie po prostu humor np. poprzez obejrzenie filmu czy napicie się alkoholu. Czasem to co sprawia nam pozorną przyjemność, działa wręcz destrukcyjnie jak np. alkohol czy słodyczne. Więc musimy nauczyć się rozróżniać to co podnosi nasz mood na chwilę, a co pomaga nam podnieść nasze samopoczucie długofalowo. Istnieją też proste sposoby na podnoszenie wibracji, jednak pamiętaj, że ważne by swoją codzienność wypełniać tym, co Cię buduje i daje długofalowe efekty a nie tylko chwilowy dopływ endorfin.

Poniżej kilka rzeczy, które podnoszą wibracje.

#7 FAQ

1. **Praktyka wdzięczności.** Wdzięczność to bardzo wysoka wibracja. Poczucie wdzięczności otwiera nam drzwi do otrzymywania. spróbuj koniecznie.
2. **Jedzenie.** Wszystko ma swoje wibracje, w tym jedzenie. Wysoko wibracyjne produkty to przede wszystkim warzywa, owoce, orzechy, nasiona. W sumie to co instynktownie uważasz za lekkie i zdrowe. Najniższe wibracje jeśli chodzi o jedzenie ma mięso, nabiał, alkohol oraz produkty napakowane chemią.
3. **Praktyki duchowe.** Tutaj zaliczę wszelkiego rodzaju medytację, jogę, oczyszczanie energetyczne i tego typu tematy. Chodzi przede wszystkim o świadome kierowanie swojej energii do swojego wnętrza.
4. **Czysta przestrzeń.** Jeśli chodzi o przestrzeń jaka nas otacza, ona również wpływa na to jak się czujemy. Czyste wnętrza, pozbywanie się starych i niepotrzebnych rzeczy czy ubrań to coś, co przynajmniej mnie zawsze pozwala poczuć się lżej i lepiej.
5. **Aktywność fizyczna.** Wcześniej pojawiła się już joga, natomiast tutaj mam na myśli ogólnie aktywność.

#7 FAQ

Sport mocno podnosi wibracje i ma cały szereg korzyści zarówno dla naszego umysłu, ciała jak i duszy. Jesteśmy całością, więc dbanie o ciało jest bardzo potrzebne.

6. **Poczucie miłości.** Czyli robienie tego co kochasz, otaczanie się ludźmi, którzy są Ci bliscy.

7. **Wizualizacja.** Wcześniej już mogłeś poczytać o wizualizacji. Pozytywne odczucia podczas tej praktyki mogą mocno podnieść Twoje wibracje i polepszyć samopoczucie.

#5 Jakie są najlepsze techniki manifestacji?

Jak już wspominałam, manifestujemy cały czas, więc najlepsza techniką jest praca nad sobą, kochanie samego siebie czy zmiana przekonań. Dla mnie najlepszym sposobem jest radość życia, robienie tego co kocham i dbanie o siebie. Ale jeśli chodzi Ci o praktyki, to lecimy.

#7 FAQ

Po pierwsze, wspomniana przeze mnie w tym ebooku metoda "10 minut temu".

Po drugie wizualizacja marzeń z użyciem nagrania z tego ebooka. (sekretny film #2)

Po trzecie scripting czyli tworzenie i pisanie scenariuszy wymarzonego życia, jakby to czego chcesz już się zdarzyło.

Po czwarte afirmacje na self concept czy percepcję siebie i swojej rzeczywistości. (już o tym wspominałam w tym ebooku)

Ogólnie warto eksplorować i tworzyć własne sposoby wynikające z Ciebie.

Ważne, by rezonowało z Tobą to co robisz.

#6 **Czy wystarczy afirmować i wszystko przyjdzie samo?**

Ta kwestia jest bardzo indywidualna. Jeśli nie masz w sobie negatywnych nieprzerobionych emocji, traum czy jakiś bardziej obciążających przekonań na temat swój i świata, wtedy afirmacje zrobią robotę i w krótkim czasie, samymi afirmacjami możesz mocno wpłynąć na swoje życie.

Kiedy jednak masz masę wewnętrznego bólu, trudnych nieprzerobionych doświadczeń, wtedy afirmacje to zdecydowanie za mało. W takim przypadku afirmacje nadal są świetnym narzędziem, bo wyciągają z nas przekonania.

Kiedy mówimy afirmacje, których odwrotność mamy w podświadomości, będziemy czuć różne emocje. W takim przypadku afirmacje są po prostu elementem pomagającym Ci rozkodować to, co siedzi Ci w podświadomości.

#7 **Kiedy dwie osoby manifestują odwrotne rzeczy, to która manifestacja się spełni?**

To zależy od tego, kogo manifestacja dotyczy. Jeśli Ty wyrażasz wolę wobec swojego życia i ktoś inny wyraża inną wolę również wobec Twojego życia, wtedy dużo zależy od Twojej świadomości. Kiedy masz pełną świadomość tego, że Twoja intencja odnośnie własnego życia jest najistotniejsza i nikt inny nie ma większej mocy odnośnie Twojego życia niż Ty, wtedy zawsze Twoja manifestacja będzie kluczowa w takiej sytuacji. Kiedy jednak oddajesz większą moc odnośnie Twojego życia komuś z zewnątrz, wtedy może działać się zgodnie z Twoim przekonaniem.

Jeśli masz przekonanie, że jeśli ktoś będzie Ci zazdrościł czegoś, to stracisz tę rzecz, może się tak stać. Nie ze względu na to, że ta osoba, która Ci zazdrości ma taką moc, ale dlatego, że Ty nadajesz jej zazdrości moc większą niż samemu sobie. Jeśli jednak mówimy o sytuacji, w której manifestacje dwóch osób kolidują ze sobą, a dotyczą ich obojga, sytuacja wygląda inaczej.

#7 FAQ

Chcę też zaznaczyć, żebyś wszystkie informacje filtrował przez siebie.

Kiedy np. jest konkurs i dużo osób chce go wygrać, to wtedy jest bardzo wiele aspektów, które wpływają na ostateczny wynik. Sama manifestacja bez działania nie zadziała tak jak pełna wiara w siebie poparta wysiłkiem w osiągnięciu celu. Poza tym wchodzi tu też temat wartości i wcieleń oraz planu duszy. Wybieramy doświadczenia i czasem sytuacje z pozoru nieznaczące prowadzą do różnych innych wersji naszej rzeczywistości. Czasem jedna mała zmiana i wszystko toczy się inaczej. Każda sytuacja jest inna i złożona

#8 **Czy mogę zmanifestować czyjaś krzywdę?**

Teoretycznie tak, chociaż tutaj wchodzimy w temat czarnej magii. Jeśli masz potrzebę manifestowania czyjejś krzywdy oznacza to, że masz w sobie dużo rzeczy do przerobienia. Sama ta chęć jest ogromnym znakiem, by zagłębić się w siebie. Kiedy poznajesz siebie, kochasz siebie i znasz swoją moc oraz fakt, że jesteśmy wszyscy połączeni jako dusze,

świadome robienie komuś krzywdy nie przechodzi przez głowę.

**Pamiętaj też o tym, że energia,
którą wysyłasz wraca.**

Kiedy chcesz zrobić komuś krzywdę, może stać się tak, że odbije się to wszystko w Twoją stronę więc nie warto.

Co wysyłasz to wraca, co dajesz to dostajesz.

Nie zawsze od razu.

Chcę też zaznaczyć, że jeśli zrobisz coś złego i masz zrozumienie oraz nastąpi w Tobie zmiana oraz odrobienie wartości, wtedy nie musisz dostać za to "kary". Ale jeśli ranisz, krzywdzisz i niczego sobie z tego nie robisz, pewnego dnia dostaniesz lekcję, która będzie Ci potrzebna by dotrzeć do swojej wewnętrznej miłości do siebie i świata.

To już koniec

ale w zasadzie dopiero początek

**Na zakończenie
chcę Ci coś powiedzieć**

Kliknij

Dziękuję

*Gratulacje, dotarłeś do końca.
Teraz czas wykorzystać to,
czego się dowiedziałeś
i zacząć działać*

powodzenia

podobało się?

daj znać

tutaj mnie znajdziesz

