Adriana Tymoszuk

Zaloguj się *do siebie*

@drzewo_spokoju

Twoja

codzienna checklista
dla

Ciała, Umysłu i Duszy

Zacznę od tego, że...

JESTEŚ ISTOTĄ WIELOWYMIAROWĄ (czyli C.U.D.em)

- Ta checklista powstała, aby pomóc Ci każdego dnia zadbać o siebie w trzech wymiarach: ciała, umysłu i duszy
- Wystarczy, że wybierzesz max. 1–3 punkty z każdej kategorii i wdrożysz je w swoją codzienność
- Możesz ją wydrukować i odhaczać codziennie lub korzystać jako inspirację do własnych rytuałów (celowo dodałam jeszcze dodatkowe strony na Twoje własne pomysły, które przyjdą Ci do głowy)

... i jeszcze jedno...

Jako hipnoterapeutka nie mogłabym nie wspomnieć o ważnej kwestii: Twoja podświadomość kocha takie rytuały i jeśli będziesz powtarzała je regularnie, to ona chętnie "wejdzie w to", bo będzie widziała, że jesteś otwarta na zmianę.

Życzę Ci owocnego zalogowania się do siebie każdego dnia!

Dla CIAŁA

- ○ Zaraz po wstaniu zamiast telefonu-wypij 2 szklani wody
- ○ Zjedz choć jeden posiłek uważnie, bez telefonu i rozpraszaczy
- ○ Weź 3 głębokie, świadome oddechy do miejsca w ciele, gdzie czujesz, że jest napięcie
- ○ Włącz muzykę, najlepiej instrumentalną i daj się poprowadzić w tańcu przez Twoje ciało- niech te ruchy będą dla Ciebie zaskoczeniem!
- ○ Zadaj sobie pytanie, czego dziś na prawdę potrzebuje moje ciało? Masażu/odpoczynku/spaceru?

Dla CIAŁA

-
-
-
-
-

Dla UMYSŁU

- Nastaw zegarek na 2-5 min. i obserwuj w tym czasie swój umysł-nie wchodź w to co “mówi” tylko przepuszczaj te myśli przez siebie

- Zapisz afirmację, która będzie Cię wspierała w tym dniu np. “*Wybieram spokój*”

- Za każdym razem kiedy zobaczysz np. lustro wypowiedz tą afirmację do siebie

- Wprowadź swój rytuał np. podczas brania kąpieli, że oczyszczasz się od niewspierających myśli- wtedy podświadomość z Tobą współpracuje!

- Przed pójściem spać przypomnij sobie 3 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczna. (Niech umysł ćwiczy się w wyszukiwaniu tego co jest pozytywne!)

Dla UMYSŁU

○

○

○

○

○

Dla DUSZY

- Rano, połóż rękę na swoim sercu i weź kilka oddechów i powiedz do serca: *“Dziękuję, że jesteś”*

- Zadaj pytanie, które Cię nurtuje i usłysz odpowiedź, która przyjdzie do Ciebie w ciągu dnia. Może pojawi się jakiś symbol, który da Ci wskazówkę? Bądź otwarta na zaskakujące odpowiedzi i wglądy.

- Zatrzymaj się przy jednym obrazie, zdjęciu i obserwuj, jakie uczucia w Tobie budzi.

- Posiedź chwilę z pytaniem: Kim jestem, zanim pojawi się jakakolwiek myśl?

- Pozwól sobie na doświadczenie zachwytu – nad małym detalem, np. promieniem słońca czy filiżanką herbaty

Dla DUSZY

-
-
-
-
-

Dziękuję, że sięgnęłaś po tę checklistę !
Jeśli chcesz więcej praktycznych wskazówek o pracy z podświadomością - zaobserwuj mnie na Instagramie:
@drzewo_spokoju