

*"Każdego ranka rodzimy się ponownie.
To, co robimy dzisiaj, jest najważniejsze"*
Jack Kornfield

4

PROSTE SPOSOBY, ABY PRAWIDŁOWO ROZPOCZĄĆ NOWY 2020 ROK!



barbaralukowiak.pl

4 proste sposoby, aby prawidłowo rozpocząć Nowy 2020 Rok!

"Każdego ranka rodzimy się ponownie. To, co robimy dzisiaj, jest najważniejsze"

Jack Kornfield

Energia Nowego Roku już puka do naszych drzwi. Dlatego teraz jest najlepszy czas na to, by docenić to, gdzie byłeś i ekscytować się tym, dokąd zmierzasz!

Docenienie samej siebie i swoich osiągnięć, nawet tych najmniejszych da nam nowe paliwo energii ekscytacji do podjęcia nowych planów i wyzwań w 2020 roku oraz do ruszenia z impetem do przodu w nowym roku.

Ważnym też jest byśmy w Nowy Rok weszli z „czystą kartą”. Czyli zostawili za sobą – czytaj: mieli neutralny stosunek do wszelkich nieudanych, nietrafionych przedsięwzięć i relacji oraz trudnych a może nawet traumatycznych sytuacji, których doświadczyliśmy w 2019 roku.

Dlatego proponuję Ci teraz 4 proste sposoby, aby z ekscytacją i „czystą kartą” rozpocząć nowy 2020 rok.

Oto 4 proste sposoby, aby z ekscytacją i „czystą kartą” rozpocząć nowy 2020 rok:

1. Przegląd 2019 roku cz. 1 - Daj sobie trochę czasu, aby wygrzewać się w chwale.

Daj sobie trochę czasu, by wygrzewać się w chwale.

Zasługujesz na to!

Dlatego teraz uświadom sobie to, co osiągnęłaś w zeszłym roku i z czego jesteś dumna.

By Cię zainspirować przygotowałam zestaw pytań, które myślę, że ułatwią Ci dostrzeżenie naprawdę dobrych momentów w 2019 roku (jeżeli według Ciebie było ich mało).

Przydatne pytania:



1. Z czego jesteś najbardziej dumna, jeżeli chodzi o ostatni rok?

2. Jeśli nagłówek gazety opisywałby Ciebie w 2019 roku, co dobrego by powiedział o Tobie?

3. Co zdołałaś osiągnąć? Mogą to być duże osiągnięcia, ale też nie zapominaj o najmniejszych.

- Na polu zawodowym

- W relacjach z innymi

- W życiu duchowym

- Dla samej siebie

4. Jakie nowe marzenie zrealizowałaś? Czy miałaś marzenie na 2019 rok, które udało Ci się zrealizować?

5. Co poszło dobrze w zeszłym roku? Weź pod uwagę kilka obszarów w Twoim życiu:



4 proste sposoby, aby prawidłowo rozpocząć Nowy 2020 Rok!

- jak poprawiłaś swoje życie?

- jak ulepszyłaś swoje relacje?

- jak ulepszyłaś swój biznes?

- jakich nowych i inspirujących ludzi poznałaś w zeszłym roku?

6. Co wyeliminowałaś ze swojego życia, dzięki czemu jesteś szczęśliwsza? Może udało Ci się pozbyć jakiegoś nawyku? Może zakończyłaś relacje, które od lat Ci nie służyły? Może zdecydowałaś się na inny, zdrowszy rodzaj odżywiania? Może przestałaś spędzać godziny przed komputerem i systematycznie wychodziłaś na spacer?

Odpowiedz pisemnie przynajmniej na jedno z tych pytań.

Już?

Teraz podejdź do lustra, popatrz sobie w oczy i z całego serca pogratuluj sobie!

Oraz powiedz do siebie:

Kocham Cię z całego serca! Jesteś wielka! Gratuluję Ci. Jestem dumna z Ciebie.



2. Przegląd 2019 roku cz. 2 - Teraz przemysł najgorsze momenty roku i to, czego nie chcesz powtarzać.

Przydatne pytania:

1. Patrząc wstecz, co zrobiłbyś inaczej w 2019 roku?

2. Jaką niedokończoną sprawę/działalność chcesz rozwiązać jeszcze przed końcem roku i kiedy to zrobisz? (Na przykład: utrzymujące się relacje, przeprosiny, cele do osiągnięcia itd.)

3. Co było dla Ciebie nudne w tym roku i co chciałbyś zmienić w przyszłym roku?

4. Gdzie pozwoliłaś, by lęk powstrzymywał cię od realizacji istotnego celu, który zaplanowałaś? I jakie nowe spojrzenie możesz mieć na tę sprawę?

5. Jakiemu nawykowi, który utrudnia Ci życie pozwoliłaś się prowadzić?

6. Czemu/komu poświęciłaś za mało czasu? Czemu/komu chciałbyś poświęcić więcej czasu?

Odpowiedz pisemnie przynajmniej na jedno z tych pytań.

Już?



Teraz podejdź do lustra, popatrz sobie w oczy i z całego serca pogratuluj sobie!

Oraz powiedz do siebie:

Kocham Cię z całego serca! Jesteś wielka! Gratuluję Ci. Jestem dumna z Ciebie. Wiem, że robiłaś wszystko, co było w Twojej mocy, by uzyskać najlepsze rozwiązania.

3. Wybacz sobie.

Niezależnie od tego co zrobiłaś lub czego nie zrobiłaś WYBACZ TO SOBIE.

ZRÓB TO TERAZ.

Podejdź do lustra, popatrz sobie w oczy i z całego serca wybacz sobie!

Oraz powiedz do siebie:

Wybaczam Ci z całego serca. Kocham Cię z całego serca! Jesteś wielka! Gratuluję Ci. Jestem dumna z Ciebie. Wiem, że robiłaś wszystko, co było w Twojej mocy, by uzyskać najlepsze rozwiązania.

4. Wybacz innym.

Niezależnie od tego co ta osoba zrobiła lub czego nie zrobiła WYBACZ JEJ. Warto wybaczyć innym, gdyż to służy głównie Tobie. Energia niewybaczenia hamuje Twój postęp. Zużywasz ją na rozpamiętywanie ran, zamiast skierowanie jej na nowy obszar i cieszenie się pełnią życia. Dlatego teraz WYBACZ TEJ OSOBE.

ZRÓB TO TERAZ.

Podejdź do lustra, popatrz sobie w oczy i z całego serca wybacz TEJ OSOBE!

Oraz powiedz:

Wybaczam Ci (IMIĘ TEJ OSOBY) z całego serca. Wybaczam w najlepszy sposób, w jaki teraz mogę wybaczyć.

A TERAZ powiedz do siebie:

Kocham Cię z całego serca! Jesteś wielka! Gratuluję Ci. Jestem dumna z Ciebie. Wiem, że robiłaś wszystko, co było w Twojej mocy, by uzyskać najlepsze rozwiązania.

GRATULACJE! Wykonałaś naprawdę dobrą robotę :)



Teraz przyszedł czas na „Rytuał Zamknięcia 2019 roku” czyli wypowiedzenie Deklaracji Zamknięcia 2019 roku”

Powiedz teraz w myśli lub na głos:

Właśnie teraz zamykam i uwalniam 2019 rok oraz wszystkie sprawy z nim związane Oddychaj

Zamykam zarówno zakończone, jak i niedokończone nieudane rozdziały 2019 roku. Oddychaj

Zamykam i uwalniam to, co w 2019 roku było i tego, czego w nim nie było. Oddychaj

Wiem, że życie ma dla mnie nowy plan, dlatego już teraz odpuszczam to, co jest i otwieram się na wszystko, co będzie. Oddychaj

Wybaczam sobie wszystkie rzeczy, które powinnam była zrobić, a których nie zrobiłam. Oddychaj

Wybaczam sobie wszystkie rzeczy, które powinnam była powiedzieć, a których nie powiedziałam. Oddychaj

Wybaczam sobie wszelkie miejsca, w których powinnam być, a w których nie byłam. Oddychaj

Teraz jestem od tego wszystkiego uwolniona i oznajmiam, że 2019 rok jest całkowicie zakończony i zamknięty!!!!!!!!!! I tak się dzieje już teraz!!! Oddychaj

Jeżeli zastosowałaś praktycznie sugerowane punkty, teraz możesz z czystą kartą i entuzjazmem wejść w nowy 2020 rok.

Ps.

Możesz dzielić się tym plikiem z innymi osobami. Chcę by jak najwięcej osób mogło z czystą kartą wystartować w Nowym 2020 Roku!!!!

Pozdrawiam Cię Noworocznie

Barbara Łukowiak

<https://barbaralukowiak.pl/>

