HÁLA KOPOGTATÁS

1. Egészség

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy nem vagyok annyira egészséges, mint szeretném, teljesen és mélységesen szeretem és elfogadom a testemet így is.

Annak ellenére, hogy fizikailag nem vagyok olyan jó formában, mint szeretném, mégis észreveszem, hogy mennyi mindent csodálhatok a testemben.

Annak ellenére, hogy nem vagyok annyira egészséges, mint lehetnék, ha többet törődnék magammal, mégis elfogadom magam így is és hálás vagyok ezért az erőért és egészségért.

SZEMÖLDÖK:	***nagyra becsülöm a testem erejét***
SZEM MELLETT:	***egészségesebb vagyok, mint gondoltam***
SZEM ALATT:	***hálás vagyok, mert egészséges és erős vagyok***
ORR ALATT:	***szeretem, hogy ilyen egészséges vagyok és nagyon élvezem***
ÁLL:	***hálás vagyok, hogy ennyire vibrálok***
KULCSCSONT:	***nagyra becsülöm az életerőmet és egyre többet akarok belőle***
KAR ALATT:	***nagyra becsülöm a testemet és az egész lényemet***
MELL ALATT:	***élvezem a testemben áramló energiát***
FEJ:	***annyira hálás vagyok ezért a testért és ezért az egészségért (3*)***

SZEMÖLDÖK:	***nagyra becsülöm a testemet és az egészségemet***
SZEM MELLETT:	***szeretem az erőt és az egészséget, amellyel rendelkezem***
SZEM ALATT:	***annyira hálás vagyok a fizikai képességeimért***
ORR ALATT:	***hálás vagyok, mert majdnem teljesen egészséges vagyok, és ezt sokféle módon élvezem***
ÁLL:	***annyira hálás vagyok ezért az életerőért***
KULCSCSONT:	***nagyra becsülöm ezt a jó egészséget és alig várom, hogy még jobb legyen***
KAR ALATT:	***nagyra becsülöm azt, aki vagyok, és nagyra becsülöm a testemet***
MELL ALATT:	***őszintén hálás vagyok a testemben lakozó életerőért és egészségért***
FEJ:	***hálás vagyok magamnak, a testemnek és az egészségemnek (3*)***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy nem teszek meg mindent az egészségemért, nagyra becsülöm azt, aki vagyok és feltétel nélkül elfogadom magamat, a testemet és az egészségi állapotomat.

Annak ellenére, hogy nem foglalkozom eleget a testemmel, és ezért nem vagyok annyira egészséges és fitt, amennyire lehetnék, mi lenne, ha mostantól annyit foglalkoznék a testemmel, amennyit megérdemel?

Annak ellenére, hogy nem vagyok annyira egészséges, mint szeretném, mi lenne, ha többet törődnék magammal?

SZEMÖLDÖK: ***nem teszek eleget az egészségemért***
SZEM MELLETT: ***a testem még így is nagyszerűen működik***
SZEM ALATT: ***hálás vagyok a testemnek az erőmért és az egészségi állapotomért***
ORR ALATT: ***de mi lenne, ha többet tennék az egészségemért?***
ÁLL: ***mi lenne, ha minden nap tennék valamit, hogy egészségesebb és erősebb legyek?***
KULCSCSONT: ***mi lenne, ha minden nap képes lennék beiktatni valamit az életembe, amitől erősebb és egészségesebb leszek?***
KAR ALATT: ***mi lenne, ha több lenne az energiám?***
MELL ALATT: ***mi lenne, ha minden nap növekedne az életerőm?***
FEJ: ***mi lenne, ha minden nap tennék valamit a testemért? (3*)***

SZEMÖLDÖK: ***túl sok időt venne el***
SZEM MELLETT: ***de akkor erősebb és energikusabb lennék***
SZEM ALATT: ***nem tudom beilleszteni az életembe***
ORR ALATT: ***de akkor egészségesebb és erősebb lennék***
ÁLL: ***talán megpróbálhatnám***
KULCSCSONT: ***minden nap beilleszthetnék valamit az életembe, amitől erősebb, egészségesebb és vidámabb leszek***
KAR ALATT: ***azt választom, hogy többet törődöm az egészségemmel és a testemmel***
MELL ALATT: ***azt választom, hogy napról napra erősebb, egészségesebb és vidámabb leszek***
FEJ: ***hálás vagyok magamnak, hogy ezentúl többet teszek a testemért, az egészségemért és azért, hogy napról napra erősebben áramoljon az energia a testemben (3*)***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!

2. Kapcsolatok

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy a kapcsolataimon van mit javítani, azt választom, hogy elismerem a saját felelősségem azért, mert nem ideálisak ezek a kapcsolatok.

Annak ellenére, hogy többre vágyom a kapcsolataimban, elfogadom magam úgy, ahogy vagyok, és elfogadom azt az érzelmi szintet, ahol éppen tartok jelenleg

Annak ellenére, hogy nem szánok elég időt a kapcsolataim javítására, azt választom, hogy egyre magasabb a rezgésszámom.

SZEMÖLDÖK: ***nagyra becsülöm a barátaimat, akik jelen vannak az életemben***
SZEM MELLETT: ***értékelem mindazt, amit nyújtanak nekem***
SZEM ALATT: ***és magamat is becsülöm, hogy ennyire jó barát vagyok***
ORR ALATT: ***értékelem, hogy mennyire jó barát vagyok***
ÁLL: ***és nagyra értékelem, hogy ilyen sok barátom van***
KULCSCSONT: ***hálás vagyok az életemben jelen lévő összes barátért***
KAR ALATT: ***annyira hálás vagyok mindazért, amit nyújtanak nekem***
MELL ALATT: ***és hálás vagyok mindazért, amit képes vagyok nyújtani nekik***
FEJ: ***hálás vagyok az életemben jelen lévő összes barátomért és az összes barátomnak (3*)***

SZEMÖLDÖK: ***nagyra becsülöm mindazt a szeretetet, ami az életemben jelen van***
SZEM MELLETT: ***tudom, hogy adhatnék több szeretetet is, mégis hálás vagyok minden szeretetért, ami az életemben jelen van***
SZEM ALATT: ***szeretem a szeretetet, ami az életemben jelen van***

ORR ALATT:	***annyira hálás vagyok mindazért a szeretetért, ami az életemben jelen van***
ÁLL:	***hálás vagyok, hogy el tudom fogadni a barátaim segítségét***
KULCSCSONT:	***hálás vagyok, hogy a barátaim el tudják fogadni azt, amiben segíteni tudok***
KAR ALATT:	***most érzem, hogy valójában milyen sokan támogatnak***
MELL ALATT:	***tényleg nagyon sokan támogatnak***
FEJ:	***és annyira hálás vagyok***

SZEMÖLDÖK:	***annyira hálás vagyok az életemben jelen lévő szeretetért***
SZEM MELLETT:	***szeretem ezt a sok embert az életemben***
SZEM ALATT:	***érzem a szeretetet, ami felém árad***
ORR ALATT:	***nagyon hálás vagyok ebben a pillanatban is***
ÁLL:	***persze tudnék valamit javítani a kapcsolataimon***
KULCSCSONT:	***de most valóban nagyon hálás vagyok***
KAR ALATT:	***annyira hálás vagyok a barátaimért és a szeretteimért***
MELL ALATT:	***annyira hálás vagyok minden kapcsolatomért***
FEJ:	***máris könnyebbnek és jobbnak érzem magam***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!

3. Bőség

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy meg vagyok győződve arról, hogy nincs elég bőség a számomra, azt választom, hogy hálás vagyok mindazért, ami jelenleg az életemben van.

Annak ellenére, hogy mindig a hiányzó dolgok járnak az eszemben, teljesen és tökéletesen elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy félek attól, hogy nincs elég bőség a világon, és nekem nem jut elég, azt választom, hogy nagyra értékelem magam. Még azokat a részeimet is, amelyek a hiányban hisznek.

SZEMÖLDÖK:	***nagyra értékelem mindazt, ami jelenleg az életemben van***
SZEM MELLETT:	***hálás vagyok azért a bőségért, ami jelenleg az életemben van***
SZEM ALATT:	***értékelem mindazt, amit éppen most tanulok***
ORR ALATT:	***annyira hálás vagyok, hogy jó irányba haladok***
ÁLL:	***magam is meglepődöm, hogy milyen nagy bőség van jelenleg is az életemben***
KULCSCSONT:	***szeretem ezt a hálát érezni***
KAR ALATT:	***szeretem a bőséget, ami jelenleg az életemben van***
MELL ALATT:	***mindezt én vonzottam magamhoz? rendben van, még egyszer megcsinálom: alig várom, hogy még több bőséget vonzzak***
FEJ:	***alig várom, hogy még több bőséget vonzzak (3*)***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy még mindig meg vagyok győződve arról, hogy nekem soha nem lehet elég, úgy döntöttem, hogy hálát érzek azért, ami már megvan.

Annak ellenére, hogy még mindig hiszek valamennyire a hiányban, teljesen elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy félek, hogy nekem nem jut elég, úgy döntöttem, hogy vetek egy pillantást arra, ami már megvan, és hálát érzek mindazért, ami az életemben jelen van.

SZEMÖLDÖK: ***nagyra értékelem mindazt a bőséget, ami az életemben jelen van***
SZEM MELLETT: ***meglepő, hogy milyen nagy a bőség, ami jelenleg az életemben van***
SZEM ALATT: ***hálás vagyok azért a sok mindenért, ami az életemben jelen van***
ORR ALATT: ***néha olyan sok a bőség, hogy azt sem tudom, mit kezdjek vele***
ÁLL: ***annyira hálás vagyok, hogy emelkedik a rezgésszintem ebben a pillanatban is***
KULCSCSONT: ***hálás vagyok azért az életszínvonalért, ahogyan most élek***
KAR ALATT: ***szeretem érezni a hálát***
MELL ALATT: ***nagyra értékelem magam, és az eddigi eredményeimet***
FEJ: ***szeretem a bőséget, ami az életemben jelen van (3*)***

SZEMÖLDÖK: ***és alig várom, hogy még többet vonzzak***
SZEM MELLETT: ***szeretem az energia áramlását a testemben***
SZEM ALATT: ***szeretem magamban azt, hogy nagyra értékelem a bőséget, ami már jelen van az életemben***
ORR ALATT: ***szeretem a hála érzését***
ÁLL: ***szeretem, amikor a hálát érzem***
KULCSCSONT: ***és olyan sok minden van már most is a hála-listámon***
KAR ALATT: ***néha elborít ez a sok hála, nagyrabecsülés és bőség, ami az életemben van***
MELL ALATT: ***olyan szerencsésnek érzem magam***
FEJ: ***olyan szerencsésnek érzem magam (3*)***

SZEMÖLDÖK: ***olyan sok mindent szeretek az életemben***
SZEM MELLETT: ***nagyra értékelem ezt a bőséget***
SZEM ALATT: ***élvezem, hogy jó irányba haladok***
ORR ALATT: ***meglepően nagy bőséget tapasztalok az életemben***
ÁLL: ***szeretem érezni ezt a hálát***
KULCSCSONT: ***szeretem a bőséget, ami az életembe áramlik***
KAR ALATT: ***és szeretem, hogy még többet vonzok***
MELL ALATT: ***beengedem a bőséget az életembe***
FEJ: ***szeretem beengedni a bőséget az életembe (3*)***

SZEMÖLDÖK: ***szeretem érezni a bőséget***
SZEM MELLETT: ***szeretem észrevenni a gazdagságot és a bőséget az életemben***
SZEM ALATT: ***szeretem észrevenni, hogy hálás vagyok***
ORR ALATT: ***annyira hálásnak érzem magam ebben a pillanatban is***
ÁLL: ***szeretem érezni a hálát***
KULCSCSONT: ***szeretem érezni a hálát ebben a pillanatban is***
KAR ALATT: ***nagyra becsülöm magam és azt, hogy milyen messzire jutottam***
MELL ALATT: ***nagyra értékelem magam és az eddig elért eredményeket***
FEJ: ***és hálás vagyok az életemért és minden bőségért, ami az életembe áramlik (3*)***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!

4. Figyelek az intuícióimra

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy nem érzem olyan erősen a kapcsolatot a belső erőforrásaimmal, amennyire szeretném, mélységesen szeretem és teljesen elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy próbálok figyelni a belső hangokra, de mégsem tudok odafigyelni eléggé, azt választom, hogy észreveszem a jeleket, amik figyelmeztetni akarnak

Annak ellenére, hogy eddig nem koncentráltam eléggé a belső vezetőmre, mert egy túlságosan elfoglalt voltam, teljesen és tökéletesen elfogadom magam úgy, ahogy vagyok.

SZEMÖLDÖK:	***szívesen emlékeztetem magam arra, hogy kapcsolódjak a belső erőforrásaimhoz***
SZEM MELLETT:	***elfogadom a vezetést, amit nap mint nap kapok***
SZEM ALATT:	***azt választom, hogy emlékezni fogok, hogy figyeljek a belső vezetőmre***
ORR ALATT:	***azt választom, hogy nagyra értékelem a vezetést, amit kapok***
ÁLL:	***annyira hálás vagyok, hogy érzem a kapcsolatot a felső énemmel***
KULCSCSONT:	***szeretem tudni, hogy kapcsolatban vagyok az isteni forrással***
KAR ALATT:	***annyira hálás vagyok az intuíciómnak***
MELL ALATT:	***azt választom, hogy hallgatok az intuíciómra***
FEJ:	***annyira hálás vagyok, amikor hallgatok az intuíciómra (3*)***

SZEMÖLDÖK:	***eddig nem éreztem a kapcsolódást annyira, mint amennyire szükségem lett volna rá***
SZEM MELLETT:	***és ez is rendben van***
SZEM ALATT:	***most emlékeztetem magam, hogy mennyire szeretek hallgatni az intuíciómra***
ORR ALATT:	***olyan sok jelet kapok, amelyekre figyelnem kellene***
ÁLL:	***és annak ellenére, hogy nagyon sok blokkot építettem fel a belső vezetőm útmutatásainak útjába,***
KULCSCSONT:	***most azt választom, hogy mégis teljesen elfogadom magam***
KAR ALATT:	***szeretem emlékeztetni magam, hogy oda kell figyelni***
MELL ALATT:	***szeretem emlékeztetni magam, hogy hogyan kell kapcsolatba kerülni***
FEJ:	***és imádom azt az érzést, amikor kapcsolódom (3*)***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!

KÉZ OLDALA:

Annak ellenére, hogy lehet, hogy van valamilyen blokk, ami akadályozza, hogy meghalljam a belső vezetőmet, mélységesen szeretem és elfogadom magam így is

Annak ellenére, hogy lehetséges, hogy blokkolom ezeket az üzeneteket, amelyekre pedig szükségem lenne, azt választom, hogy mostantól nyitott leszek rájuk

Annak ellenére, hogy blokkolom, hogy olyan mélyen odafigyeljek az üzenetekre, amennyire szükségem lenne rájuk, azt választom, hogy elfogadom magam így is.

SZEMÖLDÖK:	***lehet, hogy voltak blokkjaim, de most azt választom, hogy megnyílok***
SZEM MELLETT:	***lehet, hogy blokkolom a belső hangokat***
SZEM ALATT:	***de most már hallom őket, látom őket és érzem őket***
ORR ALATT:	***és nagyra becsülöm az útmutatást, amit nap mint nap kapok***
ÁLL:	***azt választom, hogy emlékezni fogok arra, hogy odafigyeljek***
KULCSCSONT:	***azt választom, hogy elég nyugodt és csendes maradok, hogy meghalljam és megérezzem a belső vezetést***
KAR ALATT:	***nagyra becsülöm ezt a kapcsolatot***
MELL ALATT:	***odafigyelek a vezetésre***
FEJ:	***annyira hálás vagyok, hogy kapcsolatba kerülök ezzel a vezetéssel (3*)***

SZEMÖLDÖK:	***szeretem, hogy isteni vezetést kapok***
SZEM MELLETT:	***szeretem érezni, hogy kapcsolatban vagyok az isteni vezetéssel***
SZEM ALATT:	***annyira erősnek érzem magam, amikor elfogadom a vezetést***

ORR ALATT:	***szeretem érezni, hogy kapcsolódom a forráshoz***
ÁLL:	***annyira hálás vagyok ezekért az üzenetekért***
KULCSCSONT:	***annyira hálás vagyok az üzenetekért, amiket kapok***
KAR ALATT:	***olyan jól érzem magam, hogy kapcsolatban vagyok az isteni vezetéssel***
MELL ALATT:	***erősnek érzem magam ettől a vezetéstől***
FEJ:	***szeretem tudni, hogy isteni vagy te is és az vagyok én is (3*)***

SZEMÖLDÖK:	***szeretem az intuícióimat***
SZEM MELLETT:	***nagyra becsülöm az intuícióimat***
SZEM ALATT:	***hálás vagyok, hogy ilyen jól működik az intuícióm***
ORR ALATT:	***az intuícióm mindig tudja***
ÁLL:	***olyan hálás vagyok***
KULCSCSONT:	***annyira lelkes vagyok most***
KAR ALATT:	***hálás vagyok az inspirációért***
MELL ALATT:	***hálás és lelkes vagyok, mert az intuícióm mindig tudja***
FEJ:	***annyira hálás vagyok az inspiráló gondolatokért, hangokért, és érzésekért (3*)***

VEGYÉL EGY MÉLY LÉLEGZETET!