

MODUŁ III. ĆWICZENIE 1

TWÓJ ENERGETYCZNY CUD

Kluczem do uzdrawiania relacji z pieniędzmi jest trzymanie się zasady, aby zaczynać najpierw od uzdrawiania swojej własnej **ENERGII**. Gdy jesteśmy wyczerpani energetycznie pieniądze często do nas po prostu nie płyną!

Twój Energetyczny **CUD** to zadbanie o swoją energię na poziomie potrzeb **CIAŁA, UMYŚŁU i DUSZY** oraz dbanie o zachowywanie równowagi pomiędzy tymi trzema aspektami.

Zastanów się co potrzebujesz pożegnać, a co zaprosić do swojego życia w obszarze **CIAŁA, UMYŚŁU i DUSZY**, aby zyskać więcej energii w tych aspektach i zwiększyć równowagę między nimi. Wypisz 3-5 rzeczy, których wprowadzenie w życie zwiększy Twoją energię w danej dziedzinie i w konsekwencji – w całej Twojej relacji z energią pieniądza.

Jeśli potrzebujesz, skorzystaj z pytań – odpowiedzi, znajdujących się na kolejnej stronie.

CIAŁO	
CO POTRZEBUJĘ POŻEGNAĆ?	CO POTRZEBUJĘ ZAPROSIĆ?

UMYSŁ

CO POTRZEBUJĘ POŻEGNAĆ?

CO POTRZEBUJĘ ZAPROSIĆ?

DUSZA

CO POTRZEBUJĘ POŻEGNAĆ?

CO POTRZEBUJĘ ZAPROSIĆ?

PYTANIA – PODPOWIEDZI

CIAŁO:

1. Czy wysypiam się wystarczająco?
2. Jak wygląda moje żywienie w ostatnim czasie?
3. Czy moje **CIAŁO** ma codziennie wystarczającą dawkę ruchu?
4. Czy lubię daną aktywność fizyczną (np. bieganie), czy moje **CIAŁO** wolałoby inną (np. taniec)?
5. Jak moje **CIAŁO** czuje się na co dzień?
6. O co może mieć do mnie żal?
7. Z czym jest mu trudno?
8. O co prosi lub za czym tęskni?
9. Jak często otrzymuje ode mnie relaksację?
10. Z czego się najbardziej cieszy?

UMYSŁ:

1. Czy w codzienności nazbyt wszystkiego nie analizuję?
2. Jak często zdarza mi się kręcić w głowie tzw. „czarne scenariusze”?
3. A może zbyt często moje myśli krążą wokół jakiegoś jednego tematu, bez czasu na wnioski i konstruktywne działanie?
4. Czy czuję, że zarządzam swoimi myślami w wystarczający sposób, czy to raczej one przejmują nade mną kontrolę?
5. Czy potrafię czasem poprosić o pomoc zamiast kręcić się w kółko ze swoimi myślami?
6. Jakie słowa wypowiadam do siebie w myślach, gdy coś mi się nie uda?
7. Czy mam swoje słowa mocy, które trzymają moje myśli w uważności na co dzień?
8. Jakie techniki najchętniej stosuję, aby świadomie zarządzać swoimi myślami (np. afirmacje, aformacje, medytacje)?
9. Jaki jest mój poziom pracy / panowania nad moimi emocjami?
10. Czy umiem je właściwie rozpoznawać i czerpać z nich moc, zamiast postawy bezsilności wobec nich?

DUSZA:

1. Czy mam rozpoznane moje najważniejsze życiowe wartości?
2. Czy żyję zgodnie z nimi w codzienności i w momentach kluczowych decyzji?
3. Jaki jest mój naturalny dar – co robię doskonale przy najmniejszym wysiłku?
4. Jakie są moje talenty, za które inni ludzie mnie doceniają?
5. Czy znam swoją misję życiową?
6. Jaką unikatową wartość moja osoba wnosi do świata?
7. Czy mam ostatnio dobre połączenie ze swoją intuicją?
8. Jak często słucham podpowiedzi swojego serca, a jak często umysłu?
9. Czy ufam, że życie mnie wspiera, gdy podążam za podpowiedziami płynącymi z serca?
10. Czy i jak często pracuję ze swoją Intencją?