



DIENAS RITUĀLU LAPA

RĪTS IZMAGIC

1. Cikos es pamodos?.....
2. Kā es gulēju?.....
3. Kā es jūtos emocionāli?.....
4. Kā es jūtos fiziski?.....

Skenē tagad savu ķermeni sākot no galvas virspuses un meklē, kur Tavā ķermenī ir saspringums. Uzliec uz šīs vietas rokas apzināti velc dziļas ieelpas un izelpas caur šo vietu. Ielpā vizualizē, kā radītāja spožā baltā gaisma piepilda šo saspringto vietu, un izelpā, tu izelpo saspringumu ārā no sava ķermeņa.

5. Ko es varu darīt, lai justos labāk?.....
6. Lietas, ko man obligāti šodien jāizdara:
 - 1.....
 - 2.....
7. Cikos es šodien beigšu strādāt?.....
8. Kā es šodien par sevi parūpēšos?
 - emocionāli
 - fiziski.....

Atkāрто skaļi: **Es esmu vērtība un esmu pelnījusi labāko, ko dzīve var man sniegt!**

VAKARS IZMAGIC

1. Ko es šodien iemācījos, sapratu?.....
2. Par ko es esmu pateicīga?.....
3. Kādu situāciju es šodien gribu "pārrakstīt"?.....



Aiztaisi acis . Pāris reizes ieelpo un izelpo pievēršot uzmanību savai elpai. Ieraugi, ka Tev virs galvas ir trauks ar zeltainu, medainu gaismu. Šī gaisma Tevi līdzsvaro un atgriež tev labsajūtu, atbrīvo un palaiž stresu, trauksmi, savilkumus un satraukumus. Sajūti, kā lēnām šis trauks sasveras un medainā gaisma izlīst pār tavu galvu. Tā līst Tev cauri, plūst lejup pa tavu kaklu, pleciem, muguru, krūtīm, pleciem, rokām, rumpim, gurniem, kājām, pēdām. Katra tava šūna ir līdzsvarā, mirdzošas labsajūtas pilna. Pasmaidi un atver acis!

Lai tev jauks vakars!