



3 стъпки към себе си

Практики от книгата „Пътят към автентичност и хармония“

Упражнение 1: Приемане на себе си

Погледни се в огледалото. Усмихни се нежно и кажи на глас:

„Приемам се такава, каквата съм – с всичките си емоции, мисли и несъвършенства.“

Повтори това в продължение на 7 дни. Наблюдавай как се променя отношението ти към себе си.

Упражнение 2: Огледален диалог

Застани пред огледало и задай на себе си следните въпроси:

- Как се чувстваш днес?
- От какво имаш нужда?
- Как мога да ти помогна да се почувстваш по-добре?

Отговаряй с пълна честност и нежност. Това е практика за свързване с вътрешното Аз.

Упражнение 3: Писмо до мен

Напиши писмо от бъдещото си Аз – жената, която вече живее с увереност, любов и смисъл.

Разкажи си какво се е променило, как си се почувствала и кои избори са те довели до това състояние.

Запечатай писмото и го отвори след 3 месеца.

3 стъпки към себе си

Практики от книгата „Пътят към автентичност и хармония“

Още вдъхновение те очаква в пълната книга:

<https://elipaneva.com/product/пътят-към-автентичност-и-хармония-на-р/>

Благодаря ти, че избра да се свържеш с вътрешната си истина. Пожелавам ти вдъхновено пътуване към себе си.

С обич, Ели Панева