



PŘIROZENÝ LIFTING

den TŘETÍ

PŘEMÝŠLEJ

Pojď se zamyslet, jaké myšlenky Tě blokují a omezují ve spojení s tématem stárnutí? Možná jsi přesvědčená, že společně se stárnutím, začneš ztrácet i svoji krásu.

Možná jsi slyšela, že čím starší budeš, tím více budeš mít vrásky, budou Ti padat zuby, budeš špatně vidět, nebudeš tolik pohyblivá, začneš být pomalá a nedůležitá.

Možná se s procesem stárnutí bojíš nemocí. Možná se celkově bojíš procesu stárnutí a možná dokonce nechceš být stará.

Něco Ti řeknu. Já chci být stará. A chci být pyšná na to, že jsem stará. Protože stárí je požehnání. Ve stárí budeš moudrá a budeš obohacovat tento svět. Chci být jednoho dne stará ovšem krásná, pohyblivá, zdravá, vitální, stále dobře naladěná a pyšná na to, že jsem to dokázala. Že jsem dokázala zestárnout do vysokého věku. Protože zestárnout je úspěch. Někdo se to každému. Přemýšlela jsi takto někdy o stárí? To, čeho se ženy opravdu bojí není stárí, ale přesudky a přesvědčení. Bojí se toho, co vše ve stárí ztratí a o co všechno je stárí připraví.

Pojď sepsat všechny omezující myšlenky a přesvědčení, která Tě stahují, myšlenky, které způsobují vrásky a koutky stažené směrem dolů. Možná Ti nebude stačit tento papír nevadí, vezmi si další a další a další. Je to důležité.

www.martinabajero.cz

YOGA & VISION CENTER

Krása spočívá v prožitku.



PŘIROZENÝ LIFTING

den TŘETÍ

URČI PRIORITY

Která z věcí, co jsi vyjmenovala, je pro Tebe priorita číslo 1?

VYTVOŘ SI AFIRMACE NA MÍRU

Jak bude znít Tvoje pozitivní afirmace? (Nejsi si jistá? Přečti si návod na třetí straně.)

Jak postupovat při třetí pozici a afirmaci přirozeného liftingu?

1. Chyť si vlasy a nachystej se na lehký tah správným směrem.
2. Vyslov svoji afirmaci, spoj se s její energií, prožij si ji.
3. Stále si tuto energii afirmace drž v sobě, zhluboka se nadechni nosem, vytvoř lehký tah dle instrukcí ve videu, zadrž dech a vnímej, jak se uvolňuje pokožka na hlavě. Vnímej, jak Tvoje lebka, Tvůj mozek a Tvé myšlenky mají nový prostor a nejsou stahovány a stlačovány zastaralými přesvědčeními, vzorci a názory jiných lidí. Využij tohoto prostoru a vpust' do něj novou afirmaci. Zároveň se zadrženým dechem vnímej, jak energie vyslovené afirmace koluje ve Tvé hlavě a dostává se do Tvé tváře, která se společně s novými myšlenkami odlehčeně zvedá. Vnímej, jak energie afirmace se víc a víc upíjí do každé buňky Tvého těla.
4. Uvolni tah a vydechni všechny pochybnosti, všechna stará přesvědčení, vše co způsobuje nepříjemné myšlenky a pocity s tématem stárí.
5. Celý proces opakuj s tahem vlasů do všech směrů, které ses naučila na videu.
6. Nakonec si lehni nebo se opři o zeď, zůstaň klidná a nehybná. Zachyť vědomě v sobě všechny vjemy, které po působení na Tvoji vlasové pokožce cítíš. Uvědomuj si pocity v hlavě, obličeji a kdekoli na těle. Vnímej energii, kterou Ti afirmace vytvořila.

www.martinabajerovala.cz

YOGA & VISION CENTER

Krása spočívá v prožitku.



JAK VYTVÁŘET AFIRMACE?

1. Větu začínej slovy: Já jsem/Já mám/Cítím/Vnímám/Moje tělo je/Moje tvář je ...
2. Vždy formuluj větu v přítomném čase, jakoby se to, co chceš, již dělo.
3. Najdi slova, kterým věříš. Musíš věřit tomu, co říkáš.
4. Prožívej v pocitech to, co vyslovuješ. Prožitkem podpoříš intenzitu energie slov.
5. Zapoj tělo, otevři hrudník a srdce, nadechuj se, poslouchej svá slova, usmívej se.
6. Opakuj si svoji afirmaci několikrát za den.
7. Napiš si na papírky afirmaci a umísti si ji na různých místech.

Příklad 1:

NESEBEDŮVĚRA: Nevěřím si, nejsem dost dobrá, nestojím za nic.

Afirmace, která pravděpodobně nezafunguje, protože je jen velmi složité uvěřit naprostému opaku:

Jsem skvělá a úžasná, jsem nejlepší. Mám vysokou hodnotu.

JEDNÍM Z KLÍČŮ TVOŘENÍ AFIRMACÍ JE „POSTUPNÉ ZLEPŠOVÁNÍ“.

*Afirmace, která bude fungovat, protože postupné zlepšování je **uvěřitelné**. Dokážeme uvěřit tomu, že něco pomalu poctivě roste. I semínko, než z něj vyrostе květina, mění svoji podobu a roste centimetr po centimetru. Tento princip postupného růstu náš mozek zná, dokáže si jej představit a uvádět do reality:*

Každým dnem jsem lepší a úspěšnější. Každým dnem moje hodnota stoupá.

Příklad 2:

NESPOKOJENOST SE VZHLEDEM: Jsem např. tlustá, nejsem pěkná, někdy se na sebe nechci ani podívat, nemohu se líbit žádnému muži.

Afirmace, která pravděpodobně nezafunguje:

Jsem krásná, muži na mě mohou nechat oči, líbím se sama sobě.

Afirmace, která bude fungovat, protože je uvěřitelná:

Krása, kterou cítím ve své duši prostupuje každým dnem více a více na povrch. Lidé/muži začínají vnímat moji krásu. Jsem otevřená laskavým pohledům.

www.martinabajero.cz

YOGA & VISION CENTER

Krása spočívá v prožitku.