

Autorės žodis

„Kviečiu gyventi širdimi,
kviečiu išgirsti savo širdies
balsą, kviečiu prisiminti,
kaip mylėti save ir kitus,
kaip atleisti, kaip atkilti
nukritus ir daugiau niekada
nepalūžti. Kviečiu tapti
pačia geriausia savo paties



versija. Kviečiu gyventi savo didingą gyvenimą, kuris Jums priklauso prigimtine teise. Susikurkite savo nuostabiomis mintimis pačią geriausią savo Širdies balso knyga, turėkite ją visada šalia savęs, kai sunku ir kai gera, nepalūžkite, nepasiduokite depresijai, gyvenkite atvira širdimi Jūsų autentišką ir patį nuostabią gyvenimą DABAR. Po daugybės gyvenime patirtų blogų įvykių ir nuopolių, darbas su savimi man padėjo atsibusti bei prisikelti manęs laukusiam gražiam ir didingam gyvenimui, kurį dabar gyvenu ir dalinuosi su jumis per praktišką atrasta metodika šiame darbo su savimi savianalizės dienoraštyje“.

- Evelina Biliūnaitė - Tamulaitienė

Data:

Mano širdies laimingumas % , pradėjus pildyti šį dienoraštį. (Įrašykite procentus nuo 1 iki 100, kaip įvertintumėte savo vidinės laimės būklę)

Kas aš esu šiandien ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Širdies formulė:

PLAKTI + JUDĖTI + VEIKTI + DARYTI = GYVENTI

Klausyk savo širdies...



Pozityvaus požiūrio auginimas

Jūsų gerosios mintys šiandien. Kokias gerų minčių sėklas šiandien pasodinote į savo širdį? Gal apie kažką gerai pagalvojote? Gal pasakėte sau šiltą žodį, o gal kitam?

„Mano gyvenimas yra dovana“

-Louise L.Hay

~ ~ ~ ~ ~
Data:
~ ~ ~ ~ ~

Mano gerosios mintys šiandien.....

Gal šiandien
pastebėjau,
kokios gražios
mano akys?

~ ~ ~ ~ ~ Klausyk savo širdies... ~ ~ ~ ~ ~



Darbas su įsižeidimais

Įvardinkite žmogaus vardą ant kurio supykote ir įsižeidėte. Paanalizuojame įsižeidimo šaknis. Kokia tai buvo situacija? Kas buvo pasakyta, kad Jūs įsižeidėte? Aprašykite save, savo asmenybę, koks turėtumėte būti, kad šis įžeidimas būnant tuo aprašytu asmeniu, nebūtų Jūsų palietęs? (Leiskite fantazijai siekti maksimalaus neįsižeidusios asmenybės aprašymo). Ar aš galiu atleisti x asmeniui už įžeidimą? Ar mes turime panašumų su mane įžeidusiu asmeniu? (Jei „TAIP“ – aprašykite juos). Ar aš noriu atleisti x asmeniui už įžeidimą?

TAIP, NE.



Pasitikėjimo savimi stiprinimas

AŠ – svajonių moteris! AŠ – svajonių vyras! Pasidžiaukite savimi, jeigu DABAR jaučiatės esantys svajonių moteris ar svajonių vyras. Aprašykite save, savo savybes, koks Jūs esate? Padėkokite raštu sau ir artimiesiems už tai, kad esate laimingas, pilnas savivertės svajonių vyras ar moteris. Na, o jeigu tokiu nesijaučiate, aprašykite savo paties svajonių versiją. Kokios savybės vidinės ar išorinės lydėtų tokį asmenį? Paklauskite savęs, kodėl Jūs dar toks nesate? Ar norite tokiu tapti? Paklauskite savęs ir aprašykite, kam Jums to reikia? Jeigu nuspręsite tapti „Svajonių moterim“ ar „Svajonių vyru“ aprašykite veiksmų planą, kaip ir kada ruošiatės tai padaryti? Leiskite sau svajoti, neribokite savęs.



Mano svajonių gyvenimas

Aprašykite savo svajonių gyvenimą.
Įsivertinkite dabartinį savo gyvenimą.
Apgalvokite veiksmus, ką turėtumėte padaryti, kad atsidurtumėte arčiau savo svajonių gyvenimo? Pamoduliuokite situacijas, kas turėtų nutikti, kad Jūs greičiau pradėtumėte gyventi savo svajonių gyvenimą? Įvardinkite priežastis, trukdančias DABAR gyventi savo svajonių gyvenimą.

„Mano gyvenimas vis gerėja,
aš patiriu nuostabių dalykų“
-Louise L.Hay



Svajonių gyvenimo kūrimas

Rašykite savo ketinimus, išreikškite Visatai savo svajones detaliai aprašydami. Nebijokite prašyti. Pvz.: „Prašau sugrąžinti norą gyventi“, „Prašau sugrąžinti į mano gyvenimą, į dabartį mano visas galimybes gyventi dieviškai lengvai pagal mano dievišką gyvenimo planą“, „Prašau ištrinti iš mano esybės visas kažkada sąmoningai ar nesąmoningai įsidiętas susinaikinimo programas (p.s. tai bet kuri kažkada kilusi mintis, kad „geriau jau negyventi“ ir pan.), „Prašau atsiųsti man suprantamus ženklus, kaip elgtis man X situacijoje“, „Prašau, širdie, pakuždėk, ar man šis darbas?“ (Pirmasis Jūsų „taip“ arba „ne“ ir yra atsakymas), „Prašau suteikti man jėgų pasiekti svajonę“.