



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Reiki

**Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia
„Reiki 1 – teoria i wprowadzenie do praktyki” oraz
„Reiki Do 1 – doszkalanie w Reiki”**

Marta Pyrchala-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

ZASADY REIKI

WŁAŚNIE DZIŚ BĄDŹ WDZIĘCZNY

Często da się słyszeć, że ktoś nie ma żadnych powodów do wdzięczności, gdyż jest biedny, nie lubiany i nieszczęśliwy. Zwykle nie jest to do końca prawdą. **Ludzie wiele otrzymują od losu i innych, tylko w codziennym życiu mogą tego nie zauważać.**

Dobro Cię otacza. Jesteś obdarzany dobrem. Może ktoś obcy się do Ciebie uśmiechnął? Może ukochana osoba Cię przytuliła? Może ktoś obdarzył Cię komplementem? A może ktoś Ci pomógł w chwili, w której tego potrzebowałeś? **Powodów do wdzięczności zwykle mamy wiele.**

Wdzięczność pochodzi z czakry serca. **Kiedy jesteśmy wdzięczni, pokazujemy światu, że szanujemy to, co nas spotkało i cieszymy się z tego. To powoduje, że może nas spotkać jeszcze więcej dobrego.**



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Wprowadzanie wdzięczności do codziennego życia

Przed wszystkim najpierw należy zacząć zauważać, że masz być o co wdzięcznym w życiu. Wykonaj poniższe ćwiczenia

ĆWICZENIE

Wypisz wszystko, za co możesz być wdzięczny w swoim życiu.

CODZIENNE ĆWICZENIE

Codziennie wieczorem wypisz wszystkie, nawet najdrobniejsze rzeczy dobre, które zdarzyły Ci się w tym dniu. Naciesz się nimi i pocuj za nie wdzięczność. Zobacz, jak bardzo obdarza Cię los i ludzie.

Wzbogać swoją praktykę wprowadzania zasady "właśnie dziś bądź wdzięczny" o wizualizacje, afirmacje i codzienne ćwiczenie siebie w wyrażaniu wdzięczności wobec siebie i innych.

Afirmacje na wdzięczność

- jestem wdzięczny za to, co, co dobrego mnie w życiu spotyka
- doceniam wszelkie dary losu
- chętnie okazuję wdzięczność innym
- cieszę się z tego, co mam
- okazywanie wdzięczności jest w porządku

Często zdarzają nam się tak zwane złe rzeczy i sytuacje. Często powodują one u nas negatywne uczucia. Zazwyczaj jednak stanowią one twarde lekcje życia, które po zdaniu ich ułatwiają nam rozwój i przyspieszają go. Warto więc być wdzięcznym nawet za takie trudne sytuacje.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

ĆWICZENIE

Zastanów się nad jakimś wydarzeniem ze swojego życia, które postrzegasz jako negatywne. Czy miał ono tylko złe strony? A może czegoś pozytywnego Cię nauczyło, sprawiło, że zaczęłaś dokonywać lepszych wyborów? Przeanalizuj to.

Cytaty wdzięczność:

„Życie, to znaczy okazywać wdzięczność za słoneczny blask i miłość, za ciepło i czułość, których jest tak wiele w ludziach i rzeczach”

Phil Brozman

„Kto jest wdzięczny za dary, wyda bujne plony”

Wiliam Blade

„Wdzięczność i pokój serca idą ze sobą w parze”

Richard Carlson

„Kto przyjmuje dobrodziejstwo z wdzięcznością, spłaca już pierwszą ratę”

Seneka Młodszy

„Wdzięczność cechuje ludzi z dobrego kruszcu”

Anonim – przysłowie greckie

„Wdzięczność jest swego rodzaju sprawiedliwością”

Samuel Johnson