

P 4 PRO ALCHYMII

P1 - PŘINES NA POVRCH A PIŠ

Piš, piš a piš. do deníčku si napiš všechno, co tě trápí. Pozvi každý den svoje strachy, pochybnosti, negativní myšlenky...všechno.
Vypiš všechno, co se v tobě spustí během dne - **TZV. NĚKDO TI ZAPL ALARM**
Něco se tě dotklo, něco tě urazilo.
Kde se já takhle chovám??
Zjisti, který archetyp je pod negativní emocí aktivovaný. Oběť - Zraněné dítě - Prostitutka -Analytik

P2 - PŘIJMI JI SVOJI LIMITACI A ZMĚŇ JI

Plně je přijmi. Neodmítej ji ani neignoruj. Zeptej se archetypu, který si identifikovala:
Co chceš ?
Co potřebuješ?
Jak ti můžu pomoci?
Zjistíš, že tvůj archetyp se ztotožnil s nějakým limitujícím přesvědčením...
A ty se sama sebe zeptáš....
Kdy jsem se já sama rozhodla, že je to pravda?
Místo toho, aby se s tím ztotožnila udělej nové rozhodnutí! **A TO STARÉ s láskou pusť pryč.**

P3 - PŘEPIŠ LIMITACI VYŠŠÍM VĚDOMÍM

Zeptej se svojí magické bohyně:
Jak to vidíš ty?
Jak to vidí moje vyšší já?
Proč to není pravda?
Čeho si můžu všimnout, uznat co mi pomůže rozpustit tento problém?
Jaký je pozitivní účel tohoto problému?
Jakmile ucítíš **pocit úlevy, tak se ti podařilo pocit špatné emoce přetvořit na vyšší energii.**

P4- POUŽIJ NOVOU ENERGII

Ukotvi tuto novou energii - pravdu - přesvědčení.

Řekni:

Já (tvoje jméno) měním svoje limitující přesvědčení a přijímám jeho vyšší verzi a to je....(doplň)
Jestli tě napadne nějaký **intuitivní krok, tak ho udělej!**