

3 KORAKI DO VEČ MIRU

Uvod

Ta mini delovni zvezek je tvoj prvi korak nazaj k sebi.

V njem te čaka nežno, a močno popotovanje skozi tri korake metode CATaraxia.

Vzemi si čas. Dihaj in si dovoli začutiti.

1. KORAK ZAVEDAJ SE

 **Brez zavedanja ni spremembe.**

Ta korak te povabi, da pogledaš vase brez sodbe, brez potrebe po popravljanju. Samo z opazovanjem.



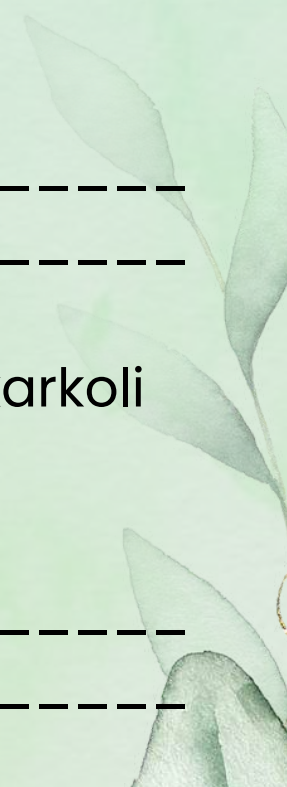
Vprašanja za refleksijo:

Kdaj sem nazadnje začutila, da sem popolnoma mirna? Kaj se je takrat dogajalo?

Kaj v mojem vsakdanu najpogosteje povzroča nemir ali napetost?

Kako se moj nemir kaže v telesu? (napetost v ramenih, plitko dihanje, stiskanje v trebuhu ...)

Kaj se zgodi, če si dovolim samo biti brez, da karkoli rešujem ali razmišljam?





Vaja Opazuj svoj dih

Dihaj 3 minute. Samo opazuj vdih in izdih.

Če pride misel, jo le pozdravi: "Vidim te."

Nato se vrni k dihu.

Ko zaključiš, si zapiši odgovor na vprašanje:

Kako se počutim zdaj, ko sem si vzela trenutek zase?





2. KORAK *PREOKVIRI MISEL*



Tvoja misel ni nikoli dejstvo, je le izbira.

Vsaka misel ustvari čustvo.

Z zavedanjem lahko spremeniš tok svojih občutkov.



Vprašanja za refleksijo:

Katera misel me ta teden najpogosteje spremlja?

Kako se ob njej počutim?

Kakšen vpliv ima ta misel na moje telo, na mojo energijo?

★ **Mini NLP vaja *Preokvirjanje v vprašanje***

Vzemi misel, ki te obremenjuje

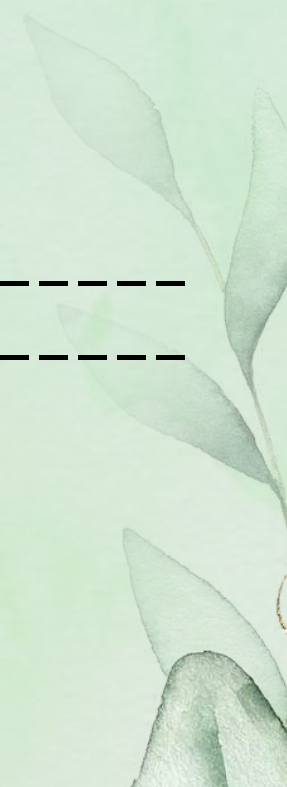
npr. "Nikoli ne bom dovolj dobra."

Zdaj jo preoblikuj v vprašanje, ki odpira možnost:

☞ **"Kaj bi danes naredila, če bi verjela, da sem dovolj?"**

Zapiši svoj novi stavek:

Kako se počutiš, ko to prebereš naglas?



🌙 3. KORAK UMIRI SE

💖 **Umirjenost ni odsotnost misli, temveč prisotnost srca.**

V tem koraku se samo sprosti. Spusti. Dovolj telesu, da te podpre.

🎧 **Vodena meditacija**

→ **poslušaj MISLI SO KOT OBLAKI**, zapri oči in se osredotoči na dih.

💬 **Po meditaciji odgovori:**

Kateri občutek se je pojavil v telesu?

Katera misel se je umaknila in katera ostaja?

✨ ZAKLJUČEK

Danes sem naredila prvi korak do svojega miru.

💌 **Moj opomnik:**

Mir ni nekaj, kar se zgodi.

Mir je nekaj, kar izbereš, znova in znova.

Želiš nadaljevati s prakso in poglobiti svoj notranji mir?

Vabim te v moj program ***Stres na pavzo – naj te tvoje misli podpirajo***, kjer te korak za korakom vodim, da se povežeš s sabo, zgradiš notranjo stabilnost in zaživiš življenje z več lahkotnosti.

👉 **<https://tihanamalic.si/spletni-program/>**