

**Ilmainen
minivalmennus**



ESTEET ITSESI RAKASTAMISEN TIELLÄ

Susanna Höijer

© HYVINVOINTIKESKUS LUXUS

Heippa Sinulle!

Ihanaa, kun valitsit tämän minivalmennuksen itsellesi, sillä jo tämä on yksi aidon rakkauden askel itseäsi kohtaan

Tämä minivalmennus antaa sinulle vinkkejä siihen mitkä asiat estävät saavuttamasta sisäistä hyvinvointia ja ovat itsesi rakastamisen esteenä.

Ymmärrän, voi silti olla ajatus, että rakastaa jo itseä mutta kun asiaa tarkastelee niin voi löytyä seikkoja jotka kertovat siitä, että aito rakkaus ei vielä ole saavuttanutkaan itseä.



ENSIMMÄINEN ASKEL

Ensimmäinen askel siihen mitä teet kun alat rakastaa itseäsi on, että puhdistat itseltäsi pois kaikki negatiivista taajuutta sisältävät lauseet joita olet kohdistanut itseäsi kohtaan joskus tai teet niin parhaillaan.

Itsesi sabotoiminen

Sinun tulee tässä tehtävässä miettiä millä kaikilla **nimillä ja nimityksillä** olet nimitellyt ja moittinut itseäsi tai teet niin edelleen. Ole rehellinen tässä.

Kirjaa ylös vihkoon tai paperille millä sanoilla sinulla on tapana moittia itseäsi jos niin teet. Koska kaikilla sanonnoilla joka kohdistuu itseesi, nimittelyillä ja itsesi moittimisilla vaikkakin ne olisivat vain tapa sanoa niin, tai sanot sen leikillä niin niillä on suuri negatiivinen vaikutus sisimpääsi.

Onko sinulla tapana sanoa itseäsi:

- tyhmäksi
- tolloksi
- typeräksi
- hölmöksi
- pulleroksi
- hörhöksi
- tai joku muu nimittely nimi, mikä?

ONKO SINULLA TAPANA MOITTIA SINUN FYYSISTÄ KEHOASI?

Käytätkö sanontaa:

- tyhmästä päästä saa koko ruumis kärsiä
- ei voi mitään kun on tyhmä pää
- olen ihan kädetön
- taas on tullut läskiä
- tai jotain muuta, mitä?

Löydä kaikki sanonnat joilla sabotoit sinun kehoa. Myös kun katsot itseäsi peilistä. Mikä on aiemmin ollut ensimmäinen tunne tai ajatus joka on noussut mieleesi kun olet katsonut itseäsi peilistä?

ONKO SINULLA TAPANA KIROTA ITSESI?

Käytätkö itseäsi kohtaan jotain kirosanaa?

Mieti ja kirjaa kaikki negatiiviset lauseet ylös joita itsellesi eri tilanteissa toistat. Myös lapsuudessa opitut sanonnat tai muualta kuulemat tai leikillään ja huumorilla heitetyt lauseet, joita toistat itseäsi tai kehoasi kohtaan.

KUN HALUAT ALKAA AIDOSTI RAKASTAA ITSEÄSI:

Nimittelyt on ensimmäinen tärkeä asia josta sinun tulee luopua kun haluat alkaa eheytyä, rakastaa ja tykätä itsestäsi ja voimaan paljon paremmin myös fyysisesti.

Päätä, että yhtään kertaa et enää syyllisty siihen, että sabotoit itseäsi millään kielteisellä ajatuksella tai ääneen lausutulla sanoilla.

.Vapauta ja vapaudu itseäsi kohtaan kohdistavista nimittelyistä. Tämä muutos joka sinussa alkaa tapahtua on jo itsessään niin suuri että huomaat sen kyllä. **Et voi olla huomaamatta** sitä pientä valon alkua joka alkaa kasvaa sisimmässäsi.

Kun sisimmästäsi alkaa vapautua negatiivisten sanojen myötä tullutta tummansävyistä energiaa, sisimpääsi tulee tilaa joka alkaa täyttyä valolla ja itsesi hyväksymisellä jota alat yhä enemmän ja enemmän tuntea itseäsi kohtaan.

OLE SIIS ITSELLESI OMAN ITSESI PARAS JA RAKKAIN YSTÄVÄ!

SEURAAVAT ASKELEET

- Anna itsellesi anteeksi kaikki se millä tavalla olet itseäsi sabotoinut
- Anna sinun sisäiselle pienelle tytölle tai pojalle anteeksi kaikki sinun negatiiviset sanomiset ja moitteet
- Ja ota tilalle uudet itseäsi kunnioittavat ja arvostavat rakkaudelliset toimintamallit ja lauseet.



KANNUSTA ITSEÄSI

- Jos koet, että et saa kannustusta muilta niin aloita kannustamaan ensin itse itseäsi.
- Jos koet, että sinua ei arvosteta, niin aloita arvostamaan ensin itseäsi
- Jos koet, että sinua ei kunnioiteta, niin aloita kunnioittamaan ensin itseäsi
- Jos koet, että sinua ei rakasteta tai et saa saa rakkautta, niin opettele rakastamaan ensin itseäsi.



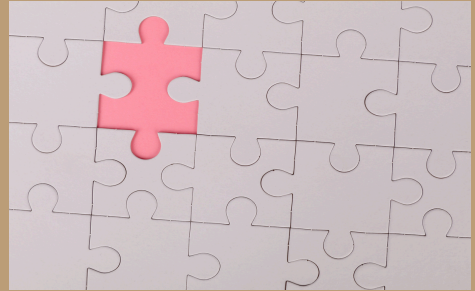
Kun alat muuttaa itseäsi ja jätät pois itseäsi kohtaan luoman epäkunnioittavan käytöksen niin alat kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin:

- Jos ympäristössä kuulet jonkun toisen henkilön tai vaikka perheenjäsen nimittävän itseä, huomaat ettei se tunnu sinusta hyvältä.
- Päivä päivältä huomaat arvostavasi ja myös kunnioittavasi itseäsi yhä enemmän.

TODISTA ITSELLESI, ETTÄ SINÄ PYSTYT JA OSAAT TEHDÄ MUUTOKSIA JA OHJELMOIDA ITSEÄSI UUDELLEEN!

AKTIVOINTI

Lue tämä aktivointi ääneen, vastaa siihen sitten "kyllä", aktivointi uudelleenohjelmoituu alitajuntaasi ja latautuu sinulle. Sulje sitten silmät ja tunne aktivoinnin uudelleenohjaus.



" Olen kaiken hyvä arvoinen. Tiedän, että voin nyt turvallisesti valita uudet tavat ja toimintamallit itselleni ja teen sen ja samalla voin helposti vapautua kaikista minua kuormittavista negatiivista ajatuksista ja lauseista joita olen itseeni kohdistanut. Olen vapaa ja tiedän nyt kuinka, miten ja milloin mennä eteenpäin ilman rajoittavia itseni sabotoimisen energioita. Olen nyt vapaa aloittaa rakastamaan itseäni ja näin se on, kiitos, kiitos, kiitos."

Tunnustele miltä nyt tuntuu ja näyttää sinun OLOTILA .



Tiesitkö,
että
itsensä
moittiminen
on itsensä
pienentämistä.

**AITO RAKKAUDEN TUNNE ITSEÄSI
KOHTAAN EI SALLI SINUN ENÄÄ
PIENENTÄVÄN ITSEÄSI!**

Sinun sisin vain odottaa, että sinä huomaisit itsesi!
Olisit itsellesi tärkeä ja arvokas. Ja alkaisit aidosti
rakastamaan itseäsi - omaa parasta ystävääsi, sinua
itseäsi!

KUULETKO SISIMPÄSI VIESTIT?



**Sanon KYLLÄ itseni rakastamiselle Ja OTAN TÄSTÄ
Peiliharjoituksen, jolla voin harjoitella hyväksymään itseni ja
rakastamaan itseäni, kiitos, kiitos, kiitos!**

KUUNTELE PEILIHARJOITUS

Kuuntele peiliharjoitus ja aloita tekemään harjoitusta
peilien edessä. Harjoitus alkaa aktivoida sinut
rakkautesi taajuudelle. Harjoittelemalla peilin kanssa
opit kerta kerralta hyväksymään, arvostamaan ja
rakastamaan itseäsi.

Hei, kun haluat oppia käsittelee ja vapautumaan riittämättömyydestä, peloista, saamattomuudesta, muiden miellyttämisestä, kaunasta, katkeruudesta, pettymyksistä, vihasta, epäonnistumisen tunteista...

Ja haluat oppia aidosti rakastaa itseäsi jolloin alat myös aidosti arvostaa ja kunnioittaa itseäsi

Niin suosittelen siihen
Muutoksen matka valmennusta,

joka on 7 päivän tai 7 viikon matka omaan itseen.



OMALLE
ITSENÄISEN
TYÖSKENTELYN
MUUTOKSEN
MATKALLE
PÄÄSET TÄÄLTÄ



Voit valita muutoksen matkasi niin, että teet sen 7 päivässä tai 7 viikossa. Valinta on Sinun! :)



Voit joko lähettää sähköpostia minulle ja kysyä lisätietoja tästä matkasta tai sitten varata ILMAISEN kartoispuhelun jossa käydään läpi matkan soveltuvuutta sinulle. **Varaa aika täältä.**



PALAUTTEITA MUUTOKSEN MATKALAISILTA



On turvallinen ja kannatettu olo

- Paljon sai purettua haitallisia uskomuksia, traumoja ja tunteita pois. Tästä on loistavaa jatkaa eteenpäin.

Miten ihmeellistä. Opein tuntemaan rakkautta itseäni kohtaan jo ensimmäisen harjoituksen aika. Miten ihana tunne!

➡ Matka, jonka kaikkien pitäisi käydä itsensä kanssa! Todellinen rakkausmatka. Nyt on erityisen kevyt ja rakkauden täyteinen olo.

Tämä antoisa 7 viikon matka oli omaan energiaan ja omaan voimaan palauttava matka. Sain uusia "eväitä" elämään, rakkautta, kiitollisuutta, luottamusta, uskoa ja toivoa. Miten ihanalta tuntuu kun osaa aidosti tuntea rakkautta itseä kohtaan - Niin suuri kiitollisuuden tunne kaikesta ja siitä, että olen saanut syntyä.

➡ Kiitos, ohjaus lempeää ja eteenpäin vievää. Toivoisin jokaisen ihmisen käyvän tällaisen matkan. Tunnelma rauhallinen ja salliva, helppo olla oma itsensä. Hyvä porukka henki. Susanna on paras opettaja, mentori ollut matkallani. Kiitos, kiitos, kiitos.

➡ Helpommin ymmärtää nyt itseä ja sitä, että miten paljon on kantanut mukana muiden tunteita ja uskomuskuormaa. Aito kohtaaminen itsensä kanssa, oman sisäisen lapseni kanssa ja se ihana rakkaden tunne jota itseäni kohtaan nyt tunnen - ei sitä oikein voi sanoin kuvailla. Tää olotila täytyy vaan tuntea.

HEIPPA, OLEN SUSANNA HÖIJER

Ja olen Hyvinvointikeskus Luxusen yrittäjä. Toimin näkijänä, parantajana, henkisenä hyvinvointivalmentajana. Palvelujeni, valmennusten ja hoitojen ohella Luxusen kaupasta löytyy myös energeettisiä tuotteita.

Muutoksen matka on syntynyt siksi, että myös Sinä voisit loistaa ja kukoistaa omassa henkisessä hyvinvoinnissa. Kaikista nopein tie omaan henkiseen tasapainoon löytyy sitä kautta, että aidosti rakastaa itseä. Siihen tämä matka valmentaa Sinua. Löytämään oman sisäisen lapsesi ja itsesi ja löytämään myös kaikki ne rajoittavat tunteet ja toiminta sekä ajatusmallit joilla sabotoi itseä ja jollain tavalla pienentää ja mitätöi itseä.

Hyvinvointia ja iloa
sisimpään Sinulle!



Valoterveisin,

Susanna Höijer



Varaa kartoitus aika alla olevasta linkistä
www.hyvinvointikeskusluxus.com