

Nowy standard.

Głos. Stan. Obecność.

Inkantacje - 6 stref życia

(5 najczęstszych przekonań + transformacja w inkantacje do EFT i tańca)

Od lęku → do odwagi → do sprawczości → do mocy.

Możesz to zrobić w formie:

„Czuję..., ale wybieram...” → potem przechodzisz w czyste „Jestem / Decyduję / Tworzę”.

Strefa finansowa

Limitujące przekonania:

1. Nie jestem dobra w pieniądzach.
2. Pieniądze są trudne do zarobienia.
3. Bogactwo jest dla innych.
4. Nie mam teraz przestrzeni, żeby zwiększyć dochód.
5. Jak zarobię więcej, coś stracę.

Inkantacje (progresywne):

1. Czuję lęk przed pieniędzmi – ale uczę się nimi zarządzać.
2. Uczę się podejmować decyzje finansowe.
3. Zaczynam widzieć możliwości.
4. Zarabianie jest umiejętnością – a ja ją rozwijam.
5. Jestem kobietą, która tworzy wartość i przyjmuje pieniądze z godnością.
6. Pieniądze wzmacniają moją misję.

Strefa zdrowia i ciała

Limitujące przekonania:

1. Nie mam czasu na ruch.
2. Zawsze zaczynam i przestaję.
3. Mam słabą wolę.
4. Moje ciało mnie zawodzi.
5. Jest już za późno na zmianę.

Inkantacje (progresywne):

1. Nie mam teraz energii – ale mogę zrobić jeden ruch.
2. Jedno powtórzenie to już zwycięstwo.
3. Moje ciało reaguje na troskę.
4. Ruch jest częścią mojego dnia.
5. Moje ciało jest moim sprzymierzeńcem.
6. Dbam o nie jak o świątynię.

Strefa relacji

Limitujące przekonania:

1. Muszę wszystko ogarniać sama.
2. Ludzie mnie zawodzą.
3. Nie zasługuję na wsparcie.
4. Zawsze kończy się tak samo.
5. Lepiej się nie otwierać.

Inkantacje (progresywne):

1. Bałam się prosić – teraz uczę się mówić.
2. Uczę się wybierać zdrowe relacje.
3. Moje granice są wyrazem szacunku do siebie.
4. Przyciągam ludzi, którzy rosną.
5. Jestem kobietą, która buduje relacje z poziomu mocy.

Strefa rozwoju i tożsamości

Limitujące przekonania:

1. Nie jestem wystarczająca.
2. Inni są lepsi.
3. Nie mam prawa się pokazywać.
4. Kim ja jestem, żeby...
5. Jeszcze nie jestem gotowa.

Inkantacje (progresywne):

1. Czułam się mała – ale rosnę.
2. Moje doświadczenie ma wartość.
3. Mam prawo zabrać przestrzeń.
4. Mój głos jest potrzebny.
5. Jestem gotowa działać zanim poczuję się gotowa.
6. Wchodzę w swoją rolę.

Strefa pracy, misji, biznesu

Limitujące przekonania:

1. To zbyt duże.
2. To się nie uda.
3. Ludzie mnie ocenią.
4. To już było robione.
5. Nie dam rady utrzymać konsekwencji.

Inkantacje (progresywne):

1. Czuję opór – ale działam.
2. Nie potrzebuję gwarancji, potrzebuję decyzji.
3. Moja droga nie musi być czyjaś.
4. Konsekwencja buduje tożsamość.
5. Tworzę standard.
6. Idę po swoje powołanie.

Strefa duchowości i sensu

Limitujące przekonania:

1. To za dużo jak na mnie.
2. Może przesadzam.
3. Powinnam być bardziej „normalna”.
4. Lepiej się nie wychylać.
5. To nie ma sensu.

Inkantacje (progresywne):

1. Moja wrażliwość jest siłą.
2. Moja intuicja mnie prowadzi.
3. Nie jestem za dużo.
4. Jestem dokładnie taka, jaka mam być.
5. Moje życie ma kierunek.
6. Idę odważnie.

...i czytaj książki!

Czytaj minimum 15 minut dziennie.

Nie masz czasu?

Wyłącz Netflix.

Słuchaj podcastu.

Inni żyją swoim życiem.

Zacznij żyć swoim.

Finanse:

Bogaty ojciec, biedny ojciec – Robert Kiyosaki

Psychologia pieniędzy – Morgan Housel

Rozwój:

Obudź w sobie olbrzymia – Tony Robbins

Atomowe nawyki – James Clear

Tożsamość / Odwaga:

Daring Greatly – Brené Brown

The Big Leap – Gay Hendricks

Relacje:

5 języków miłości – Gary Chapman

Attached – Amir Levine