

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

MINI RITUAL – „DAN TIŠINE“


Večeras, pre nego što zaspiš:

- Upali sveću ili difuzer.
- Sedi u tišini tri minuta.
- Svaki put kada ti misli odu “ka njemu”, vrati fokus na dah.
- U sebi reci:

Mir nije praznina. Mir je dokaz moje snage.”

Osmehni se sebi.

Ti si danas izabrala – sebe.

 Tvoj magnetizam ne zavisi od toga koliko juriš, već koliko veruješ da si već izabrana.