

A woman with long blonde hair, wearing a white, ruffled, sleeveless dress, is hanging from a rope structure in a dense tropical jungle. She is seen from behind, with her arms outstretched horizontally. The background is filled with lush green foliage and trees. The lighting is natural, suggesting daytime.

*3 kroki
do spełnienia
marzeń
w 2025 roku*

AGA.BERA



Cześć!

e-book: 3 kroki do spełnienia marzeń w 2025 roku

Jest mi bardzo miło, że sięgasz po tego e-booka. To oznacza, że chcesz, by 2025 rok był dla Ciebie wyjątkowy i by to, co pozostaje teraz tylko w sferze marzeń, stało się rzeczywistością.

Czasem przeceniamy to, co jesteśmy w stanie zrobić przez jeden dzień, a nie doceniamy tego, co możemy zrobić przez rok. A to właśnie systematyczna, regularna praca sprawia, że osiągasz swój cel - nie pojedyncze zrywy.

Życie to fascynująca podróż, raczej maraton, niż sprint i choć oczywiście zdarzają się momenty, kiedy wręcz trzeba przyspieszyć, to warto tak rozłożyć siły, by wystarczyło ich na cały dystans.

Głęboko wierzę w to, że każdy z nas może żyć życiem, jakiego pragnie i z radością witać każdy kolejny dzień. Jednak szczęściu trzeba pomóc, bo nic się samo nie zadzieje. Jak to zrobić? Na kolejnych stronach Ci o tym opowiem!

Prawo przyciągania

Być może słyszałaś/łeś o prawie przyciągania. Jedni w nie głęboko wierzą, inni wyśmiewają.

Ja wierzę, że prawo przyciągania działa. Nie raz i nie dwa miałam w życiu sytuację, która potwierdziła, że faktycznie przyciągamy to, o czym myślimy.

Nie na darmo mówi się, że jesteś tym, co myślisz. Jeśli Twój umysł zaprzęta cały czas negatywne rzeczy (możesz nawet nie zdawać sobie z tego sprawy), to jak możesz przyciągnąć do siebie dobrobyt, zdrowie i szczęście?

Prawo przyciągania potrzebuje Twojego zaufania, ale również otwartej głowy i otwartego serca, by zaprosić do Twojego życia obfitość, prosperity i dobrobyt.

Jak możesz to zrobić? Poznaj te trzy proste kroki, które Ci w tym pomogą:

*1. Metoda projektowania
marzeń*

2. Praktyka wdzięczności

3. Afirmacje

Jak się za to wszystko zabrać?

Skąd masz wiedzieć, jak sprawić, by Twoje życie wyglądało tak, jak chcesz, skoro...
jeszcze nie wiesz, jak właściwie ma ono wyglądać?

To tak, jakby jechać samochodem bez nawigacji i bez celu. Wstajesz któregoś dnia z pomysłem — jadę w góry! I świetnie, ale nie wiesz w jakie góry. Czy to mają być Sudety, a może Beskidy lub Bieszczady? Czy chcesz tam jechać jak najkrótszą drogą, najlepiej bez postojów, czy chcesz coś zwiedzić po drodze, zjeść obiad w dobrej restauracji i rozkoszować się zachodem słońca na leśnej polanie?

Tak samo jest z Twoim życiem. Jeśli nie wiesz, gdzie chcesz dojść, to skąd masz wiedzieć, jak tam trafić?

1. Metoda projektowania marzeń

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Przez moment oddychaj głęboko i obserwuj swoje myśli. Na początku to może być trudne, bo bardzo dużo myśli będzie krążyło w Twojej głowie i będzie Ci ciężko się skoncentrować. To normalne, dlatego zaakceptuj ten stan, pozwól sobie na to i spokojnie obserwuj, kiedy w końcu Twój umysł będzie gotowy do kreatywnej pracy.

Gdy to się już stanie, zacznij myśleć o swoim marzeniu.

Wyobraź sobie jak najwięcej związanych z nim detali: osoby, które są obok Ciebie, miejsca, kolory, zapachy, to, jak się czujesz i co widzisz, gdy to marzenie się spełnia. Wyobraź sobie również, jak się czujesz, gdy to marzenie jest już zrealizowane. Stwórz wizję, gdzie wtedy jesteś, kto jest obok Ciebie, co Cię otacza, jakie są Twoje odczucia i jaką osobą jesteś. Poczuj, jakby to marzenie już się spełniło.

Jednak samo zaprojektowanie marzenia to nie koniec. Potrzebny jest też moment, kiedy wysłemy to marzenie do Wszechświata. Tam zostanie ono wysłuchane.

Teraz przyda się odrobina cierpliwości, bo prawdopodobnie to marzenie nie spełni się od razu. Zauważyłam u siebie, że najczęściej spełnia się ono, kiedy przestaję o tym myśleć, zajmuję się innymi sprawami. Cały czas jednak mam takie poczucie, że to się już dzieje i że to się naprawdę spełni.

Stosuję tę metodę już od kilkunastu lat i za każdym razem się u mnie sprawdza. Jestem przekonana, że sprawdzi się również u Ciebie, jeśli tylko w nią uwierzysz.

1. Metoda projektowania marzeń

Więcej na temat tej metody możesz przeczytać na moim blogu:

“Lista marzeń” wysyłana do
Uniwersum 

 Jak spełniać marzenia?

2. Praktyka wdzięczności

Bądź wdzięczna/y za to, co już masz. Dziękuj światu, ale również sobie, bo to dzięki Twoim staraniom żyjesz takim, a nie innym życiem. Codziennie rano po przebudzeniu wymień kilka rzeczy, za co jesteś wdzięczna/y. To pomoże Ci przyciągnąć pozytywne zdarzenia i wzmocnić aurę. Sprawí, że zaczniesz patrzeć optymistycznie na wyzwania, które stoją przed Tobą każdego dnia. Pozwoli również uświadomić Ci, ile rzeczy już masz i jak bardzo jesteś szczęśliwa/y. Być może teraz na co dzień o tym nie myślisz i nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy.

Wieczorem przed pójściem spać podziękuj za wszystkie dobre rzeczy i miłe chwile, które wydarzyły się w trakcie dnia. Wdzięczność to ogromna moc, która Cię ubogaca i zmienia Twój świat na lepszy.

Dobrym sposobem na to, by zobaczyć, za ile rzeczy możesz czuć wdzięczność, jest prowadzenie dziennika wdzięczności. To może być dziennik w formie elektronicznej, kalendarz lub dziennik papierowy. Codziennie wieczorem na zakończenie dnia daj sobie chwilę na zebranie wszystkiego, za co czujesz wdzięczność. Jeśli lubisz zapisywać swoje myśli na papierze, to możesz wypróbować Dziennik Jogi, który pozwoli Ci zachować w pamięci wszystkie ważne chwile!

3. Wykorzystaj afirmacje

Czym w ogóle są afirmacje? Dla mnie to słowa mocy. Wierzę w to, że nasze myśli i wypowiedzi kreują nasz świat. To, co i w jaki sposób myślimy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i życie. Kiedy myślimy pozytywnie, to do swojego życia przyciągamy pozytywne rzeczy.

Afirmacje to krótkie zdania, myśli i wypowiedzi, których codzienne wypowiadanie sprawia, że kierujesz myśli na pozytywne tory, zmieniasz swoje nastawienie, a w Twoim życiu dzieją się pożądane zmiany.

Afirmacje możesz wykonywać w każdym momencie. Możesz ich słuchać, kiedy jedziesz samochodem, możesz siedzieć i medytować razem z afirmacjami, możesz przy nich zasypiać i włączać je od razu po przebudzeniu. Możesz je również powtarzać: po cichu w głowie albo na głos. Co ważne, należy wypowiadać je w pierwszej osobie liczby pojedynczej, w trybie oznajmującym, w czasie teraźniejszym, czyli np. zamiast „będę pewna siebie”, to „JESTEM pewna siebie”. Tak, jakby to, czego chcesz, już się dokonało.

Korzystny wpływ pozytywnego myślenia jest udowodniony naukowo. Optymistyczne myślenie przynosi korzyści, jeśli chodzi o samopoczucie i higienę psychiczną. Zachęcam Cię do wprowadzenia nawyku codziennego afirmowania do swojego życia, a zobaczysz, że to, o co zaafirmujesz, się spełni.

3. Wykorzystaj afirmacje

Poniżej możesz przejść do moich afirmacji na Spotify!



/ e-book: 3 kroki do spełnienia marzeń w 2025 roku /

Dziękuję Ci za przeczytanie tego krótkiego e-booka.

Mam nadzieję, że znajdziesz chwilę, by zastanowić się, czego naprawdę chcesz i jak ma wyglądać Twoje wymarzone życie. Zwizualizujesz je sobie i wyślesz to życzenie do Wszechświata, by mogło się spełnić. Praktyka wdzięczności i afirmacje są obecne w moim życiu od lat. Niejeden raz przekonałam się, jak wielką mają one moc, dlatego serdecznie Cię zachęcam do ich wypróbowania.

Otwórz swoje serce i swój umysł. Zaufaj i daj się poprowadzić.

A jeśli chcesz poznać więcej sposobów na to, jak zacząć spełniać swoje marzenia, żyć życiem, jakiego pragniesz i o jakim teraz tylko fantazjujesz, to zapraszam Cię serdecznie do dołączenia do mojego rocznego programu

Prosperity i dobrobyt 2025. 

Podczas kolejnych dwunastu miesięcy będziemy spotykać się na żywo, by porozmawiać o tym, jak przyciągnąć obfitość, dobrobyt i prosperity do swojego życia. Będziemy również wspólnie praktykować i wykonywać medytacje. Przejdziemy razem przez 40 tygodni medytacji Jupiter oraz przez 7 medytacji do codziennej praktyki.

Więcej informacji na temat programu Prosperity i dobrobyt 2025 znajdziesz na stronie: <https://prosperityidobrobyt.pl/>. 

Aga Bera