

5 kroków
do celebracji
Twojego życia

AGA.YOGA

AGNIESZKA BERA



Cześć!

e-book: 5 kroków do celebracji Twojego życia

Cieszę się, że sięgasz po tego e-booka, bo to oznacza, że chcesz dowiedzieć się, jak możesz zacząć celebrować swoje życie!

Nie wiem, czy wiesz, ale głęboko wierzę w to, że każdy dzień jest jedyny w swoim rodzaju, niepowtarzalny i wart tego, by zapisał się na kartach pamięci. Wyznaję zasadę, by żyć tak, aby kochać i doceniać każdy dzień swojego życia. Żyć pełną piersią i czerpać z życia garściami to, co najlepsze.

I wiem, że wcale nie potrzebujesz do tego niesamowitych doświadczeń, walizki pieniędzy, czy ekstremalnych przeżyć. Każdy nawet najzwyklejszy dzień może być piękny, jeżeli tylko postanowisz, że taki właśnie się stanie.

Dzisiaj podzielę się z Tobą pięcioma krokami i moimi sposobami, które pomogą Ci celebrować i doceniać Twoje życie. Zapraszam Cię do tej wspólnej przygody!

Krok 1: Doceń to, co masz

Rozejrzyj się wokół siebie i doceń to, co już masz. Być może jeszcze jakiś czas temu to wszystko było tylko w sferze Twoich marzeń, a teraz masz to obok, na wyciągnięcie ręki.

Często jest tak, że gonimy za czymś ulotnym, chcemy wciąż więcej i więcej i nie widzimy tego, co jest tuż przed naszym nosem. Czy odnajdujesz też w tym siebie?

Twoje własne, bezpieczne miejsce, bliska osoba obok, praca, która daje Ci radość, wolność i możliwość decydowania o sobie – to rzeczy, które większość z nas ma (a przynajmniej część z nich, jeśli nie wszystkie na raz), a których nie docenia, bo stały się codziennością. Spowszedniały. Przyzwyczailiśmy się do nich i traktujemy je jako coś stałego, danego raz na zawsze.

Jak możesz zacząć doceniać to, co masz?

Załącz Dziennik Wdzięczności

Codziennie wieczorem lub w trakcie dnia zapisuj w nim, za co czujesz dzisiaj wdzięczność. Zobaczysz, że szybko zaczniesz doceniać te z pozoru oczywiste rzeczy, które jednak są prawdziwym bogactwem!

Krok 1: Doceń to, co masz

Afirmuj

Afirmacje to nic innego, jak pozytywne stwierdzenia, które pomogą Ci wzmocnić wiarę w siebie, w Twoje cele, możliwości, plany. To skuteczne narzędzie, dzięki któremu zbliżysz się do założonego celu i tego, co chcesz mieć i osiągnąć w swoim życiu, np. miłości, zdrowia, spokoju czy pieniędzy. Afirmacje mają zazwyczaj formę krótkich zdań, które powtarzasz na głos lub po cichu. Ważne, by były wspierające i pozytywne. Bo kiedy zmienisz myślenie, to zmieni się wszystko dookoła.

Zapraszam Cię do wypróbowania afirmacji zwiększających pewność siebie. Znajdziesz je na moim kanale na YouTube.



Krok 2: Znajdź czas na to, co kochasz

W codziennej gonitwie zapominamy o swoich potrzebach. Ciągłe gdzieś się spieszymy, wiecznie jesteśmy spóźnieni i mamy poczucie, że czegoś nie zrobiliśmy. Nasze listy „to-do” nie mają końca. Żyjemy w przeszłości albo przyszłości i rzadko znajdujemy czas, by pobyć tu i teraz. Zatrzymać się. Opuścić. Zastanowić, czego tak naprawdę chcemy. Mijają kolejne lata, których w tej codziennej pogoni nawet nie zauważamy. Ale czy to na pewno jest stan, w którym chcesz być?

Dlatego zatrzymaj się, wyhamuj, wyjdź z tego kołowrotka, zrób coś dla siebie. Znajdź czas na to, co kochasz! Przeczytaj rozdział ulubionej książki, obejrzyj nowy odcinek serialu, wyjdź na spacer, zrób sobie aromatyczną kąpiel, spotkaj się z bliskimi osobami. Może masz jakieś pasje, o których już nie pamiętasz? Lubisz tańczyć, jeździć na rowerze, szydełkować? Wróć do nich, odkryj je na nowo, a zobaczysz, że znowu poczujesz, że „Hej, moje życie jest piękne!”.

Ja zachęcam Cię do spróbowania medytacji. Medytacja to prawdziwy trening uważności. Dzięki niej oczyścisz umysł z uporczywych myśli, wprowadzisz się w stan wyciszenia, pozbędziesz się negatywnych emocji, zredukujesz napięcie, obniżysz poziom stresu i nauczysz się być tu i teraz. Już kilka minut medytacji dziennie wystarczy, żeby zauważyć te zmiany.

Wykorzystaj medytację, by wspierała Cię w Twoich planach i zamierzeniach. Więcej na ten temat przeczytasz artykuły na moim blogu.

[Przejdź do artykułu](#)

Krok 3: Zdecyduj, jak chcesz się czuć

Podczas planowania dnia nie tylko ważne jest to, CO masz do zrobienia, ale też to JAK chcesz się czuć. Zbyt często skupiamy się tylko na obowiązkach, bez zastanowienia się, gdzie w tym wszystkim jesteśmy my. Czy naprawdę kuchnia sprzątnięta na błysk, wyprasowane i poskładane w kostkę ubrania, skrzynka mailowa opróżniona do zera i nadgodziny w pracy, by skończyć wszystkie zadania, są najważniejsze?

Oczywiście, przygotuj listę rzeczy do zrobienia. Planowanie jest istotne, bo dzięki temu łatwiej będzie Ci zapanować nad tym, co masz wykonać. Pamiętaj jednak, że jeszcze ważniejsze jest to, jak chcesz się czuć.

Jak możesz to zrobić?

- Rano zapisz w dzienniku, jak chcesz się tego dnia czuć. Może chcesz czuć zadowolenie i spełnienie, a może lekkość i radość (przy czym jedno nie wyklucza drugiego)? Zaprogramuj swój dzień i swoje samopoczucie. Wieczorem przeczytaj poranne notatki. Zdziwisz się, jak wiele rzeczy się spełniło!
- Poszukaj grupy wsparcia. Przebywaj w towarzystwie osób o podobnych poglądach i wartościach, z pozytywnym podejściem i wiarą w to, że każdy dzień jest jedyny w swoim rodzaju i niepowtarzalny. Gdzie znaleźć taką grupę? Zajrzyj do naszego wirtualnego studia jogi Sat Nam Klubu.

Zapisz się do Sat Nam Klubu tutaj!

Krok 4: Zadbaj o swoje ciało

Znasz to powiedzenie – w zdrowym ciele zdrowy duch? Na pewno nie pierwszy raz się z nim tutaj spotykasz. Ja się z nim całkowicie zgadzam.

Dopóki nasze ciało jest zdrowe, to przyjmujemy to za pewnik. Mamy w sobie dużo energii. Mamy siłę i ochotę, by działać, by realizować nasze cele i plany. W dodatku ten stan wydaje nam się zupełnie normalny i na co dzień nawet o tym nie myślimy. Dopiero wtedy, gdy ciało zaczyna odmawiać nam posłuszeństwa, widzimy, jak ważne jest, by o nie odpowiednio zadbać.

Jednak ciało to nie tylko ciało fizyczne. Według tradycji jogi kundalini istota ludzka nie jest złożona z jednego, czy też dwóch ciał (fizycznego oraz mentalnego), ale z dziesięciu – jednego ciała fizycznego, trzech ciał mentalnych i sześciu ciał energetycznych. Każde z tych ciał jest jednakowo ważne i każde wymaga opieki i zainteresowania.

Dlatego, by cieszyć się życiem i mieć siłę oraz energię na to, by celebrować każdy dzień, zadbaj o swoje ciało nie tylko na poziomie fizycznym i mentalnym, ale również energetycznym.

Krok 4: Zadbaj o swoje ciało

Poniżej znajdziesz trzy praktyki, które Ci w tym pomogą:



Krok 5: Wybacz sobie

Być może w Twoim życiu były sytuacje, których nie chcesz pamiętać. Gdy o nich myślisz, to chcesz cofnąć czas. Wiesz, że gdyby było to możliwe, to wtedy na pewno byś się inaczej zachowała/zachował i inne decyzje zostałyby podjęte. Cięży Ci to, niczym kamień u szyi, i nie pozwala cieszyć się życiem.

Powiem Ci, że to normalne i każdy z nas tego doświadcza. Jednak teraz nadeszła pora, by zrozumieć, że czasu nie da się cofnąć. Nie ma magicznego wehikułu, który, niczym w filmach, przeniesie Cię do przeszłości. Dlatego, zamiast ciągle rozpamiętywać to, co już było, wybacz sobie. Pozwól sobie zapomnieć. Oczyszczyć swój umysł i serce. Powiedz: „to już było, nie mogę cofnąć czasu, ale mogę podjąć decyzję, że w przyszłości postąpię inaczej”.

Dzięki temu, że w końcu odpuścisz, wybaczysz przede wszystkim sobie, ale też i innym, to zrobisz miejsce na nowe. Miejsce na radość, na zadowolenie z życia, na celebrowanie każdego dnia. Uwolnij swoje emocje i zacznij żyć. Mam dla Ciebie coś, co Ci w tym pomoże.

Praktyka uwalniająca emocje

W najbliższym czasie poprowadzę również bezpłatny webinar dotyczący uwalniającego przebaczenia, na który już dziś serdecznie Cię zapraszam. Link do zapisów znajdziesz poniżej:

Webinar Uwalniające przebaczenie

e-book: 5 kroków do celebracji Twojego życia

Dziękuję Ci za przeczytanie tego krótkiego e-booka i zapoznanie się z moimi pięcioma sposobami na to, by celebrować życie i czerpać z niego garściami każdego dnia. Naprawdę wierzę, że szczęście nosimy w sobie i żadne rzeczy materialne i to, co mamy w naszym otoczeniu, nie sprawi, że pokochamy swoje życie, jeśli my sami o to nie zadbamy.

Dlatego doceniaj to, co masz, znajdź czas na to, co kochasz, zastanów się, jak chcesz się czuć, zadbaj o swoje ciało i wybacz sobie, a zobaczysz, że każdy kolejny dzień będzie wart tego, by zapisać się w Twojej pamięci.

A jeśli chcesz regularnie medytować, wprowadzić w swoje życie afirmacje, odkryć siłę systematycznej praktyki jogi, świadomie żyć tu i teraz, kochać swoje życie i w dodatku dzielić tę pasję z grupą innych fantastycznych osób, to serdecznie zachęcam Cię do dołączenia do mojego wirtualnego studia jogi Sat Nam Klub. Więcej informacji na jego temat znajdziesz na stronie:
www.satnamklub.pl.

Sat Nam
Aga Bera