

Я дозволяю собі...

Чи існують заборони насправді? Звідки вони? Хто забороняє бути щасливою, успішною, спокійною людиною? Хто стримує почуття, і не дозволяє проявити їх, проявити свою справжність, бути собою?

Це - соціум? Оточуючі? Правила? Норми? Установки?

Ні, це ваш розум. Весь ваш світ і те як ви його бачите - породження вашого розуму.



З чого починається трансформація та шлях до щасливого життя?

З чарівних слів «Я дозволяю собі...»

✓ Я дозволяю собі обирати плин мого часу, мені не пізно, не зарано, я не поспішаю, я не спізнююсь, Я проживаю своє життя у влучний час...

✓ Я дозволяю собі бути такою людиною, як я це відчуваю ,я дозволяю собі не відповідати «стандартам», «еталонам», «обкладинкам».

✓ Я дозволяю собі бути з тими, з ким хоче моє серце, та бути у самотності, якщо цього потребую.

✓ Я дозволяю собі гніватися, плакати, кричати, не відчуваючи провини за це. Це мої емоції, вони не погані, вони важливі...вони вказують на те, де є супротив... і одного дня, проживаючи, відпускаючи прожите - я звільню себе від їх контролю...

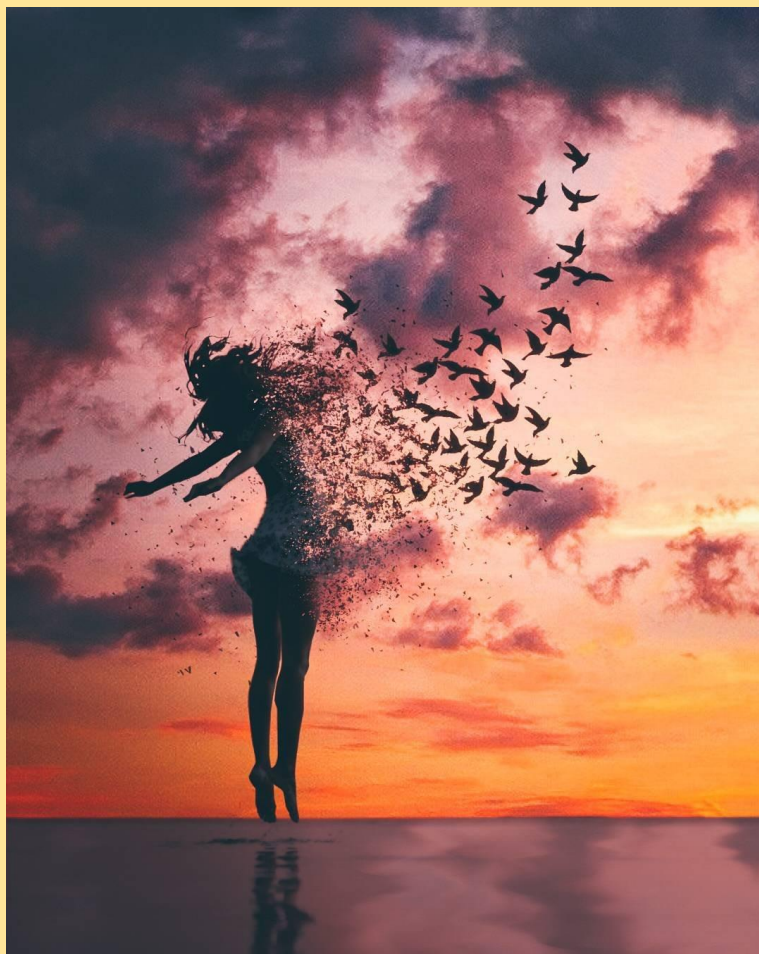
✓ Я дозволяю собі бути різною особистістю: сумною, веселою, пристрасною, ніжною, смішною, зосередженою... І я залишусь собою, щоб не думали про це інші. І ви можете, просто дозвольте це собі.

✓ Я дозволяю собі казати «Ні», дбайливо охороняючи свої особисті межі, та не порушуючи кордони іншої людини. Якщо ми з вами не вміємо казати «ні», то наше «так» нічого не варте.

✓ Я дозволяю собі просто піти, просто залишити те, що більше не є цінним для мене, навіть якщо в це було вкладено багато зусиль та ресурсів. Я дозволяю відпускати, не шкодуючи, не чіпляючись, не зростаючись з кимось або чимось.

✓ Я дозволяю собі насолоджуватися тим, що вже маю та щиро дякувати за це всесвіту. Не гнатися за недосяжним, тим, до чого прагне більшість, не стрибати вище голови. Всесвіт надає мені все необхідне. Я вчусь приймати його дари, та відпускати те, що мені не належить.

Дозвольте і ви собі...Спробуйте, бо тільки ви автор свого життя!



Джерело: <https://www.instagram.com/p/Cks7jLYtYig/?hl=uk>