

2 övningar för att skapa en bättre självbild och en mer positiv inre dialog.

Övning 1: Rensa hjärnan

Att låta hjärnan vila en stund varje dag är väldigt viktigt och nyttigt för dig och för din hälsa. Det räcker med 15 minuter varje dag för att nå bra resultat.

Meditation är ett suveränt verktyg för att rensa hjärnan på negativt skräp som snurrar runt i dina tankar. Det hjälper dig att bli öppen för de oändliga antal möjligheter som attraktionslagen alltid har i beredskap för att vi ska attrahera det vi önskar.

För att få välbehövlig sinnesfrid och lära dig att fokusera mer på de positiva sakerna så räcker det med 15 minuters meditation varje dag. Varje dag är ett steg närmare att uppnå ditt mål så bestäm dig redan nu för att meditera varje dag.

Övning 2: Visualisering

Genom att föreställa dig en annan version av dig själv varje dag så hjälper du din fantasi att utvecklas. Det fina med den här övningen är att du kan göra den nästan när och var som helst. Se dig själv som den person du vill vara och att du lever det liv du vill leva. Känn hur det kommer kännas och njut av att vara den du vill vara.

Att visualisera varje dag är en väldigt skön och nyttig övning. Den är nyttig för du övar upp din hjärnas förmåga att skapa livliga och verklighetstroga bilder och då blir du också bättre att attrahera det du önskar. Att visualisera är också en bra metod för att skapa härliga känslor och göra dig på bra humör.

Gör de här 2 övningarna till en daglig vana och du kommer snart se hur ditt liv förändras.