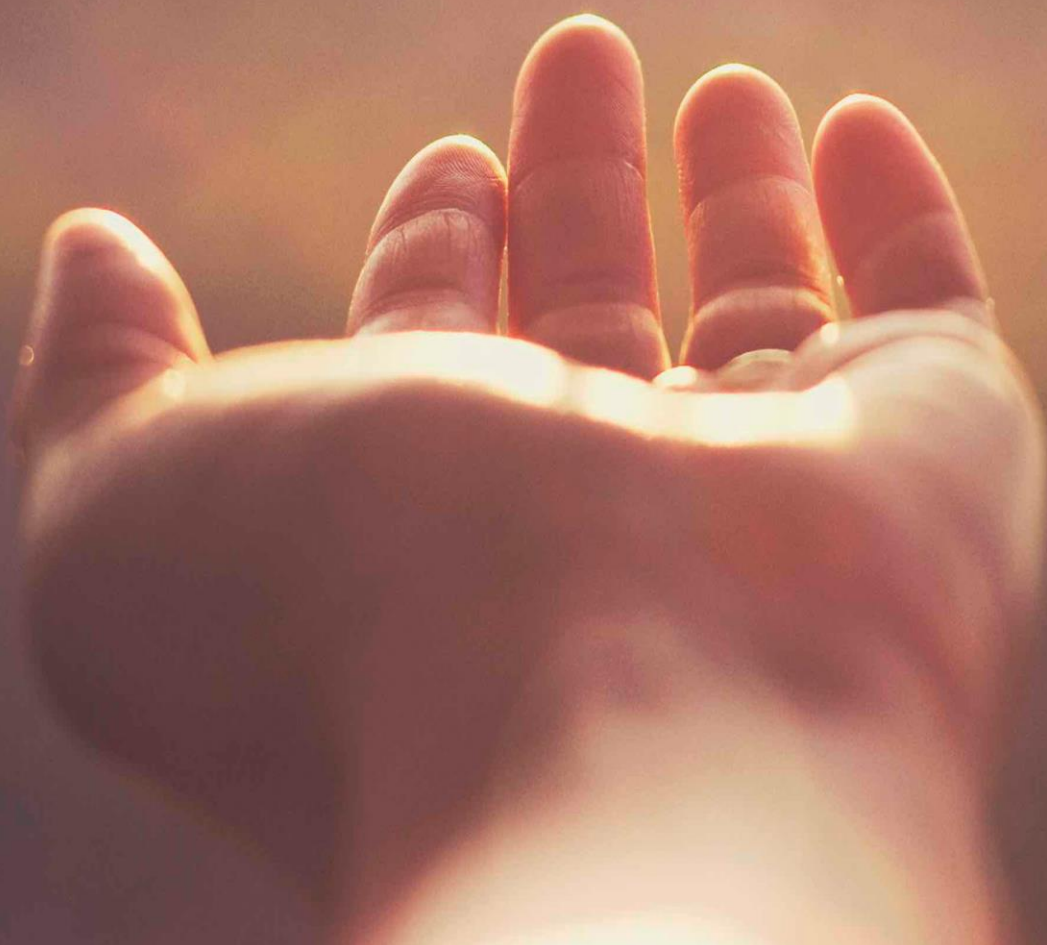




Nagy Ida Aliz

SZEMÉLYES ÉVED A KABBALA TÜKRÉBEN

Pontos útmutató, hogyan élj gondtalan életet!



Unalmas előszó helyett, térjünk a lényegre 😊

Milyen életszerepeid vannak?

Gyakorlat

(Kérlek végezd el a gyakorlatot és csak utána olvasd tovább)

1. Rajzolj egy kört és írd bele, hogy: Én



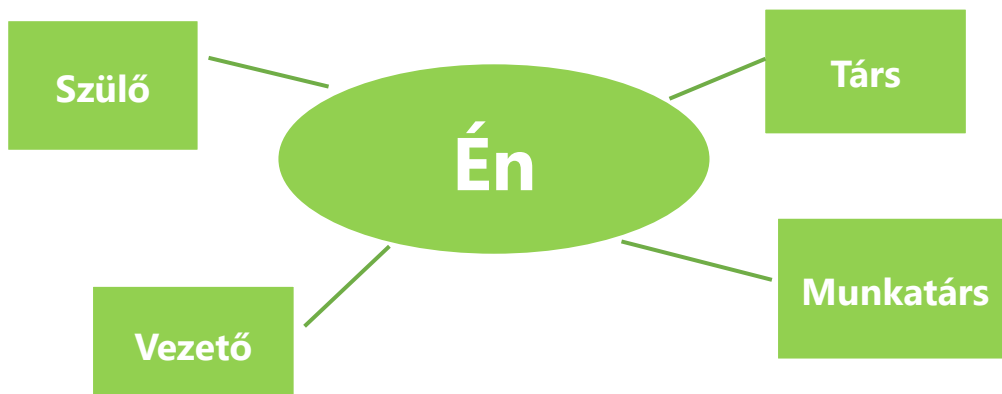
2. Gondold át milyen életszerepeid vannak és írd a kör köré

Ha élnek a szüleid, akkor gyermek életszereped is van.

Ha vannak gyermekeid, akkor szülő vagy.

Ha már unokáid is vannak, akkor pedig nagyszülő.

Lehetsz vezető, cégvezető, testvér, nagynéni/nagybácsi vagy akár keresztszülő.



3. Vizsgáld meg, hogyan érzed magad az egyes életszerepeidben és írd alá 1-5 között egy értékelő számot

1-es: Elégedetlen vagyok vele és sok minden bánt ezzel kapcsolatban

2-es: Gyakran vagyok elégedetlen, de tudom, hogy ez egyre jobb lesz

3-as: Nincs, mert ez a nem tudok dönteni szám

4-es: Nagyon ritkán vagyok elégedetlen, jól érzem magam ebben az életszerepemben

5-ös: Boldoggá tesz ez az életszerepem

Ki vagy te az életszerepeiden túl?

Ki vagy, amikor nem társ, szülő, gyerek, munkatárs vagy szomszéd vagy?

Kérdezd meg magadtól:

Ki vagyok én?

Írd ide a választ:vagyok.

Amíg elégedetlen vagy magaddal és nem hiszel magadban és a célobban, addig nem is szereted magad!

Amíg nem szereted magad és nem hiszel magadban, addig mások szeretetét sem tudod befogadni és másokban sem fogsz tudni megbízni!

Amikor **szereted magad az életszerepeiden túl**, csupán magadat magadért, akkor ez a belső szeretet elkezd megnyilvánulni a külvilágodban! Ennek a következménye lesz, hogy elégedett leszel magaddal, amikor 1-1 életszerepedet éled! Azt fogod tapasztalni, hogy kapcsolataid egyre szeretetteljesebbek. Könnyen tudsz kérni és képes vagy viszonzás nélkül elfogadni!

**Az önszeretet elvezet az egyensúlyhoz és a szeretetteljes kapcsolathoz
önmagaddal, másokkal és a pénzzel!**

Jó tanács:

Kérlek olvasd el úgy a személyes éved jellemzőit, hogy arra gondolsz, hogy az információ, hogyan tud abban támogatni, hogy te egyre inkább szeretetben és egyensúlyban légy önmagaddal!

Kívánom, hogy ez a gondolat abban is támogasson, hogy első helyre mered helyezni magad, azaz mersz önérvényesíteni! Amíg te önmagad számára nem leszel a legfontosabb, addig a céljaid sem fontosak, ezért nem is valósulnak meg.

Az önérvényesítés nem egy önző viselkedés, hanem az igényeid és vágyaid kommunikálása, majd megvalósítása!

A szeretetteljes önérvényesítő viselkedés az, amikor te elmered mondani az érzéseid, kimondod céljaidat és döntéseidet, majd kiállsz értük!

Legyél önmagad számára te és céljaid a legfontosabbak és akkor megvalósulnak! Ekkor haladsz és élvezed az életet!

El tudod képzelni, hogy az az ember, akinek örömben telnek a napjai, megvalósulnak céljai, ő megbetegszik? Nem ugye. Tehát az önérvényesítés az egészségedet szolgálja. Minél egészségesebb vagy, annál többet tudsz adni szeretteidnek.

Nekik is az a jó, ha te egészséges vagy!

A személyes éved jellemzése és az adott évhez tartozó Kabbala meditáció abban támogat, hogy

- tudd, mi az, ami támogatott
- minden évben azt érezd, hogy haladsz előre
- megvalósuljanak szépen sorban a céljaid
- tudatosan teremts
- SZERESD MAGAD

Kívánom, hogy a személyes évedről az információ hozza el neked a legfőbb jót!

Hogyan számold ki, hogy hányas személyes évben vagy?

Az életed kilenc periódusos ciklusban fejlődik

A kilenc számjegy a világmindenséget jelképezi. Minden év egy fejlődési szakasz része.

Személyes éved kiszámítása

A személyes év a születésnaptól a születésnapig tart!

1. Lépés: Írd fel a legutolsó a születésnapod dátumát

Pl az enyém: 2018.08.31

2. Lépés: Add össze az utolsó születésnapod számjegyeit

$2+0+1+8+0+8+3+1=23$

3. A kapott kétjegyű szám jegyeit add össze egészen addig, amíg egyjegyű számot nem kapsz

$2+3=5$

4. A kapott egyjegyű szám a személyes éved száma

1-es személyes év: ÚJ kezdet

„Aki látja a láthatatlan, képes a lehetetlenre!”

Kabbalában az 1-es, a Teremtés száma!

Amit ebben az évben elkezdesz, az a következő 9 évben kibontakozik! Ezért érdemes akár csak egy lépést tenni afelé, ami fontos neked. Lendületet kapsz és olyan teremtő energiát, amivel bármit tudsz manifesztálni.

Most gyere ki a megrekedt helyzetekből!

Kérdez meg magadtól, hogy „Mi az, ami merít? Mi az, ami lelkileg rombol?”

Most van a legmegfelelőbb alkalom, hogy döntéseket hozz! Dönts magad mellett!

Vedd észre, hogy mi az a racionális érv, amivel lebeszéled magad a változásról! Mit mond a kis hang, miért nem lehet? Ne higgy neki, mert lehet! Lehet jobb, szeretetteljesebb, egészségesebb!

Képes vagy változtatni

Ebben az évben minden támogató energiát megkapsz hozzá!

Tökéletes az év, házasságra, építkezésre, vállalkozás elindítására, könyv írásra és bármire, amire vágysz!

Fontos, hogy tudd mit akarsz teremteni, hogy a teremtő energiát a célod megvalósítására tud irányítani!

A figyelem energia

Amire fókuszálsz azt teremted. Számold fel, ami nem szolgál, elsőnek fókuszálj erre. Majd miután helyet csináltál az újnak, csak is a célodra figyelj.

Ajándék az 1-es személyes évhez

♥ Célmegvalósítás receptje

1. Minden célhoz társul valamilyen félelem.
 - Mi tart vissza attól, hogy elindulj a célod felé?
 - Ha megvalósulna a célod, akkor milyen félelmed jelenne meg?

Nevezd nevén mitől félsz és cselekedd meg!

2. Vizualizáld és érezd, mintha épp megvalósulna!

Így hozod a jövőt a jelenbe! Csukd be a szemed és teljesen érezd át a testedben és lelkedben, hogy épp megvalósul az, ami neked fontos.

Amikor egy rezgésszintre kerülsz a céloddal, akkor az megjelenik az életedben!

♥ Kabbala meditáció 1-es személyes évhez

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és fokozza a teremtő erődet!

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor úgy érzed, hogy fogytán az erőd vagy valami nagyon döcög, nehézkes, akkor hallgasd meg újra és segíteni fog!

(A meditáció hanganyag)

2-es személyes év: Kapcsolódj!

*„Szeretemben minden tüske kipottyan,
könnyek felszáradnak,
a szív és lélek megpihen!”*

Kabbalában a 2-es, a Szeretet száma!

A feltétel nélküli szeretet, nem haragszik, nem sértődik meg, hanem mindent megért, elfogad és csak szeret! Ez az év erről szól. Légy türelmes és elfogadó. Ha sietteted a dolgokat, akkor csak görcs keletkezik benned, ami taszít a célodtól!

Az előző évben kitűzött céljaidon dolgozz tovább

Fogd fel úgy, mintha a célod egy kis gyermek lenne. Megszülted és most neveled. Figyelsz rá, törődsz vele. Minél több figyelmet kap, annál hamarabb „felnő” vagy is megvalósul.

Fogadd el a segítséget, sőt kérj, ha van rá lehetőséged

Amikor kérsz, akkor szereted magad annyira, hogy megkönnyíted a dolgod. Aki segít, ő pedig átérezheti az adás örömét. Kerülj az adás és kapás egyensúlyába, ne csak adj és adj.

Kapcsolódj önmagaddal minél többször, akár meditációval, akár kreatív tevékenységgel. Zárt ki a külvilágod és merülj el magadba.

Kapcsolódj másokkal!

Egy másik ember, mindig nagy ajándék, hiszen a közös fejlődés csodálatos. Közösen olyan dolgot tanulhatsz meg, amit egyedül nem tudsz. Ezért kapsz hozzá egy segítőt. Engedd bele magad a kapcsolatokba, mintha nem félnél. Közben figyeld meg milyen érzés jön felszínre. Félelem az elvesztéstől? Esetleg bizalmatlanság? Ezeket engedd át magadon és ne engedd, hogy fékként gátoljanak.

Mit teremthetünk együtt?

Minden új kapcsolódásnál tedd fel ezt a kérdést. Együtt létrejöhet valami olyan csodálatos, ami egyedül nem. Együtt dupla teremtő erőt tudtok egy cél felé irányítani.

Ajándék az 2-es személyes évhez

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és merj kapcsolódni!

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor úgy érzed, hogy nehezen megy a kapcsolódás vagy elkezded magad bántani, akkor hallgasd meg újra és segíteni fog!

(A meditáció hanganyag)

3-as személyes év: Kommunikálj!

Beszélg úgy, ahogy szeretnéd, hogy veled beszéljenek!

Kabballában a 3-as, a Pozitív gondolkodás száma!

A kreativitás, a kommunikáció és az inspiráció éve

Figyeld meg, hogy mi az a tevékenység, amit ha csinálsz, akkor repül az idő! Próbálg minél több időt ezzel tölteni, mert az öröm energiájával fog feltölteni. Az öröm olyan energia, amitől azt érzed, hogy bármire képes vagy! Minden idő, amit kreativitásra szánsz egy befektetés, mert feltölt. Ettől leszel sugárzó és lelkes.

Szerelem éve is

Fellendül a társasági életed és növekszik a vonzerőd. Ha párt keresel, akkor most megtalálsz. Ha párban vagy akkor sokkal több intimitást fogsz a kapcsolatban megélni.

Gondtalan és önfelelt év

Akkor, ha az energiádat összpontosítod a célodra, mert amiért az előző 2 évben dolgoztál, most elkezd megvalósulni. Utazásra is nyílik lehetőség.

A tanulás a következő évben a leginkább támogatott, de ha hív egy tudás megszerzése, akkor hallgass a megérzésedre. A kulcsszó a mérték. Ne vidd túlzásba, mert akkor egyszerre sok információ zúdul rád és sok energiát igényel a feldolgozása.

A kommunikáció hajtóerő az év során

Ha jellemző rád, hogy a konfliktus elkerülése miatt, nem mondod ki az érzéseidet, akkor mostantól az elfojtás helyett válaszd a kimondást!

Ahányszor megmagyarázod magadnak, hogy miért nem mondod ki azt, amit gondolsz, tudatosítsd, hogy ezek a félelmeid. Majd mond ki!

Ez az év tökéletes arra, hogy megtanuld a konfliktusmentes önkifejezést!

Rágalom és véleményezés nélküli önkifejezés az, ami a szeretetteljes kommunikációhoz elvezet. Hivatalosan asszertív kommunikációnak hívják. Azaz nem agresszív és nem is passzív. Neked sem esik jól, ha valaki kiabál veled és az sem, ha megsértődik és nem szólal meg. Ha viszont azt mondaná, hogy *„sajnálom, hogy most ilyen feszült vagyok, tudom érzed te is. Nagyon aggaszt azt, hogy...vagy úgy bánt az, hogy...”* És tudod mit érez.

Kommunikálj és kijössz minden megrekedt helyzetből!

Ajándék az 3-as személyes évhez

Szeretetteljes kommunikációs tréning Gerván Róbert kapcsolatteremtési specialistával

Az ország egyik legjobb trénerének tartom Róbertet, nekem minden emberi kapcsolatom átalakult, miután megértettem tőle, hogy mi valójában az asszertivitás, amit én szeretetteljes kommunikációnak neveztem el.

Nézd meg az online tréning felvételét és neked is segíteni fog a konfliktusmentes kommunikációban!

(A tréning egy videó)

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és tudj pozitívan gondolkodni.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor úgy érzed, hogy nehezen megy a kommunikáció és bánatossá válsz, akkor hallgasd meg újra és segíteni fog!

(A meditáció hanganyag)

4-es személyes év: Tanulj!

Nem lehet megoldani problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal, amivel csináltuk őket. - Albert Einstein

Kabbalában a 4-es, az önbizalom száma!

A munka, a tanulás és a tőkegyűjtés éve

Most nem az elvonulásnak és álmodozásnak van itt az ideje. Légy gyakorlatias és cselekvő, mert a konkrét lépések és tettek vezetnek előre. Tökéletes időszak arra, hogy tanulj! Fektes bátran magadba, mert meg fog térülni.

Minden egyes bevételedből, tegyél félre akár csak egy kicsit, hogy érezd át a tartalék energiát. Ez nyugalmat fog adni és később szükség lehet rá.

Ne vállald túl magad

Valósítsd meg azt, amit eddig dédelgettél, de tarts annyi pihenőt, amennyit a tested, szellemed és lelked igényel.

Tegyél erőfeszítéseket a családi harmóniáért

Minden konfliktusba állj bele és nem mond azt, hogy „majd megoldódik”! Nem oldódik meg magától, mert ezeket te oldod meg. Képes vagy megbeszélni, kisimítani, békíteni! Légy most nagyon türelmes! Húzd ki magadból a tüskéket, hogy benned szeretet és megértés legyen és akkor ez fog megjelenni a külvilágodban! Szeretet és megértés!

Belső biztonságod megteremtése most a cél

Önbizalmod úgy tud nőni, ha megcselekszel olyat, amit korábban nem mertél. Sikerélmény ad és büszke leszel magadra! Ebben az évben minél több félelmedet cselekedd meg, mert fontos, hogy megerősödj. Így fogod magadat magaddal biztonságban érezni.

Számold le a félelmeid és éld át a kiteljesedés élményét

A félelmek féllé tesznek és kellene a külvilágban biztos pontok, akik csökkentik a félelmed illetve védelmező szerepet töltenek be. Válgésszé úgy, hogy a félelmeket iránymutatónak értelmezed. Azt csinálod, amitől félsz és közben tudatosítod, hogy így haladsz, a leggyorsabban előre.

Ajándék az 4-es személyes évhez

♥ Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és lehetőséged legyen tanulni.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során hallgasd meg bármikor, amikor úgy érzed, hogy félelmeid átvették az irányítást vagy nem tudom hogyan tovább.

(A meditáció hanganyag)

5-ös személyes év: Változz!

Ha nem változol, akkor ellenállás van benned! Mi teremthetnél, ha nem állnál ellen?

Kabbalában a 5-ös, az önérdekérvényesítés száma!

A változtatás, a szabadság és a kiszámíthatatlanság éve

Ha ebben az évben el tudod magad engedni, hogy csak áradj azzal, ami éppen jön, akkor sokat fogsz haladni.

Ha viszont bosszant, hogy amit eltervezel, az nem úgy alakul, akkor feszült év vár rád. Te döntesz a hozzáállásodról! Ha valami máshogy alakul, mint kigondoltad, akkor higgy abban, hogy sokkal jobb lesz, mint tervezted.

Tanulj meg citromból limonádét készíteni

Ha arra gondolsz, hogy miért jó neked az a változás, ami közbe jött, akkor erre fogsz érvet találni. Akkor jársz a legjobban, ha minél kevesebb időt töltesz azzal, hogy dühöngsz azon, hogy újra kell tervezned a dolgokat. Rajtad múlik, hogy 1 percig savanyú a citrom vagy napokig.

Jön a változás, akkor azonnal kérdezd meg magadtól:

Miért szolgál ez engem? Miért jobb így, ahogy terveztem?

A válasszal pedig finom limonádét készítettél a citromból!

Áramolni, hagyni, elfogadni és önérdekérvényesíteni is?

Elsőre gondolhatod azt, hogy ez összeegyeztethetetlen. De gondoldj bele, hogyha elkezdesz áradni az energiákkal, az isteni akarattal, akkor vajon hányan fognak kritizálni, félteni, lebeszélni a döntésedről? Sokszor nem rosszindulatból, hanem aggódnak miattad, mert ők nem mernek logikátlan döntéseket hozni és a szívükre hallgatni. Te viszont igen és féltenek. Tudatosítsd, hogy mások féltése, az az ő félelmükről szól. Állj ki a döntésed mellett és menj tovább úgy, ahogy azt a szíved diktálja. Józanul a megérzésedet követve.

Az önérdekérvényesítés nem egy harcias viselkedés, hanem egy magabiztos szeretetteljes kommunikáció. Pl mondhatod ezt: *Megértem, hogy ellenzed a döntésem, mert bizonyára féltesz. Jól esik a törődésed, viszont én eldöntöttem, hogy ezt most kipróbálom. Úgy érzem, ez a helyes út és bízom az eredménybe. Kérlek fogadd el a döntésemet.*

Ajándék az 5-ös személyes évhez

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és tudj önérvényesíteni.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor újra hallgathatod, amikor döntési helyzetbe kerülsz vagy elbizonytalanodsz.

(A meditáció hanganyag)

6-os személyes év: Szolgálj!

Csodálatos egy másik ember életét megkönnyíteni!

Kabbalában a 6-os, az életöröm száma!

A felelősség, a szolgálat, az otthon éve

Ebben az évben, ne a karrierre, az előre jutásra fókuszálj, hanem a szolgálatra és a kapcsolataid ápolására. Tedd otthonodat még otthonosabbá, hogy szeress a lakásodban lenni. Töltsön és pihentessen a te saját fészked.

A felelősség nem vállalásával fékezed magad

Ne várd, hogy majd más megoldja, sem más, sem az idő nem oldja meg helyetted a problémád. Nem mások és nem is a körülmények tehetnek arról, ha épp nehéz neked. Mindent te hozol létre, minden belőled ered. Ezért ha átlátod, hogy mit miért teremtettél az életedben, akkor dönthetsz úgy, hogy ezt megváltoztatod. Így véget vethetsz függő helyzeteknek, előnytelen szokásoknak

Döntésképes ember megállíthatatlan

A megrekedt helyzetekből egy döntéssel tudsz kijönni! Figyeld meg, hogy miért nem mered meghozni a döntést. Ez az a félelem, ami visszatart attól, hogy haladj. Merj, dönts és minden rendbe jön. Sok kihívás lesz az év során, hidd el magadról, hogy mindet képes vagy megoldani!

Óriási életöröm költözhet az életedbe

Ha vállalod a felelősséget, mersz dönteni akkor olyanná változik az életed, amibe nagyon sok örömet tudsz megélni. Tudatosítsd, hogy megérdemled a pihenést, a kikapcsolódást, amikor örömmel töltekezel fel, mert az olyan energia, ami azt érezteti veled, hogy bármire képes vagy!

Harmónia, szeretet és szerelem vár

A meglévő kapcsolatodba lehetőséget van sokkal több szeretetet és szerelemet megélni. Ha nincs párod, akkor ebben az évben rád talál a szerelem.

Csinálj helyet a társadnak

Engedd el a múltból eredő párkapcsolati traumákat, mert a múltból nem következik a jövő. Folytasd tiszta lappal, mert minden ember megérdemel egy tiszta lapot, ahonnan indul a közös ismerkedés. Menj új emberek társaságba, akár iratkozz be egy tánciskolába vagy valamilyen kreativitást okozó tevékenységre.

Ajándék a 6-os személyes évhez

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és örömben élj.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor újra hallgathatod, amikor összezsapnak a fejed felett a hullámok vagy nem tudod merre tovább!

(A meditáció hanganyag)

7-es személyes év: Pihenj!

Megérdemled, hogy megállj és élvezd az életet!

Kabbalában a 7-es, a változás száma!

Az öntudat és a spirituális fejlődés éve

Minél több időt tölts csendes elmélkedésben. Kapcsolódj minőségben önmagaddal. Vizsgáld meg, hogy mit érdemes megtartanod és mit fontos elengedned. Változtasd meg azt, ami nyomaszt vagy lehúz illetve merít.

Hogy függ össze a pihenés a változással és a spiritualitással?

Úgy, hogy ha nem pihensz, nem állsz meg, akkor csak telnek a napok, hetek, hónapok. És közben azt éled meg, hogy nem haladsz egyről a kettőre. Pihenj, hogy legyen energiád kitalálni a megoldást az élethelyzeteidre. Pihenten lehet jó döntéseket hozni, ami elindítja a változást.

Meditáció segít

A meditáció segít, hogy a szívedbe nézz és válaszokat kapj. Ez a befelé figyelés ideje. Itt az idő a múltad feldolgozásának, hogy az itt és mostba megérkezve azt teremtsd, ami igazán fontos neked.

Mi pihentet leginkább?

Találj minél több olyan tevékenységet, amit ha csinálsz, akkor repül az idő. Belefeledkezel és szárnyalsz közben. Ez a flow állapot, vagyis áramlás. Azok, akik megtalálták mivel szolgáljanak másokat és ebben kiteljesedve élnek, mind elmondják, hogy hobbiként kezdődött. Képzeld el milyen jó az, amikor a hobbyd a munkád. Ha viszont most is olyan munkád van, amit szeretsz, akkor pedig azért legyen hobbyd, mert megérdemled a kikapcsolódást.

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és megengedd magadnak a pihenést.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor újra hallgathatod, amikor elmélyülésre vágysz!
(A meditáció hanganyag)

8-as személyes év: Gazdagodj!

Korlátlan bőség vesz körbe!

Kabbalában a 8-as, a bőség és megbocsátás száma!

Az elismerés, a javadalmazás éve

Az elmúlt 7 év befektetése, most megtérül. Eljött az aratás ideje! Minden a tied lehet, amit csak szeretnél, ha egy dolgot megteszel. Ez pedig a megbocsátás.

Ha sok fájdalom és megbántás ért, akkor itt az ideje az elengedésnek

Képzeld el, hogy minden negatív érzés, egy tűske. Hány tűske szúr éppen? Húzd ki a tűskéket, hogy a fájdalom helyére bőség áramolhasson. A múlt legyen végre a múlt. Itt az ideje, hogy helyet teremts a jólétednek!

Megbocsátáson keresztül jutsz el a belső bőséghez, ami pénzügyi jólétet eredményez!

A fájdalmak gyökere általában a szülőkkal kapcsolatos megélésnél van

Minden jelentősebb negatív érzést, már érezted az első hat évvedben. Azóta ismétlődik, hogy feldolgozhasd. Például ha többször előfordult, hogy az azt élted meg, hogy valaki visszaél a bizalmaddal vagy azt, hogy nem vagy elég akkor igen valószínű, hogy már kisgyerekként is érezted ezt. Nevezd nevén az ismétlődő negatív érzéseket és fel fogod ismerni, hogy ezeket bizony jól ismered, mert többször is érezted őket. Figyeld meg melyiket mi váltja ki. Majd mindegyik zavaró érzelemmel csinálj egy elengedés meditációt. Így csinálsz helyet valami egészen újnak, ami bőségesebb, egészségesebb és szeretetteljesebb.

Nyílj ki a bőségnek

Ha most azt gondolod, hogy „ooo én nyitott vagyok, jöhet”, akkor vizsgálj meg, hogy valóban így van e. Nemrég beszélgettem egy kedves ügyfelemmel, akinek 100.000 ft elmaradása volt a havi állandó kiadásával kapcsolatban. Nyomasztotta. Miután felismerte, hogy nem arra gondol, hogy mit tegyen, hogy utol érje magát, hanem arra, hogy ez milyen rossz, elejtette, hogy egy barátja felajánlotta, hogy odaadja neki ezt összeget csak nem fogadta el. Ha a hiányt érzed és elégedetlen vagy, akkor lehúzd saját magad. A legnagyobb baj pedig az, hogy akkor a hiányból és elégedetlenségből vonzol egyre többet magadhoz. Ez törvényszerű. Ahhoz, hogy nyitott légy a bőségre, ahhoz kerüelj érzelmi bőségbe, tehát légy hálás mindenért, amid van. Egy hálás ember elégedett és nem a hiányra figyel, hanem a bőségre. És amit ad az élet, azt fogad el. A hála és elfogadás kulcsfontosságú ebben az évben.

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy minél nagyobb bőséget tudj teremteni.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor újra hallgathatod, amikor elindulsz egy negatív érzelmi spirálban és kikerülsz a hála állapotából!

(A meditáció hanganyag)

Anya és Apa fohász

Olyan meditáció, melyben a felsőbb éneddel kapcsolódsz a szüleid felsőbb énjével és megszünteted a köztetek lévő negatív karmikus hatásokat és negatív érzéseket. Ezután meg tud születni benned a megértés és megbocsátás.

(A meditáció hanganyag)

9-es személyes év: Fejezd be!

Amikor valamit befejezel, akkor nagy ajándékot kapsz: a befejezés örömét!

Kabbalában a 9-es, az intuíció száma!

A befejezés, a megkönnyebbülés és az átalakulás éve

Most ne kezdj bele új dologba. Értékelj az elmúlt éveket. Tarts önvizsgálatot. Érdekes leírnod, hogy mi az, amit ugyan így csinálnál és mi az, amit másképp. És azt miért? Vond le a tanulságot és építsd be a gyakorlatba.

Minden, amit elkezdted és folyamatban van, azt fejezd be.

Zárd le, ami nyitva van és pontosan tudod, hogy már rég zárnod kellett volna. Nagyon sok energiádat emészt fel. Ahányszor rá gondolsz, az merít. Tiszteld magad és hozd meg a döntést az egészségedért. Ez igaz kapcsolatra, projektekre vagy bármilyen apróbb feladatra.

Mi az, amit halogatni szoktál?

Írd össze és vagy töröld a fejedből, hogy már nem is akarsz megcsinálni vagy tűzz ki egy határidőt, amire befejezd.

Következő születésnapodra teremts tiszta lapot

A következő 9 éves ciklusra készíted fel magad azzal, hogy zársz és befejezel. Adjon erőt az, hogy csodás dolgokat fogsz tudni létrehozni, ha csinálsz helyet az új dolgoknak.

Ne felejtse el magad megjutalmazni

Lásd meg, hogy mennyi mindent tettél magadért és a családodért. Erődön felül mindent. Megérdemled a jutalmat.

Kabbala meditáció

Támogatja, hogy akadálymentes legyen az éved és mindent be tudj fejezni.

A születésnapodon hallgasd meg!

Az év során bármikor újra hallgathatod, amikor úgy érzed fogytán az erőd!

(A meditáció hanganyag)

Kívánom, hogy minden évben minden érzésedet éld meg tudatosan és történjen veled a legfőbb jó! Válaszd a nyugalmat és békét, mert a te hozzáállásod, csak rajtad múlik. Dönthetsz úgy, hogy ne idegeskedsz olyan dolgokon, amire nincs ráhatásod. Amire viszont van, azért teszel. Élj értékes életet úgy, hogy értékeled magad. Hiszed te egy csoda vagy és általad csodálatos dolgok történnek!

Szeretettel: Nagy Ida Aliz, lelki blokkoldó mentor