

Zlatý kľúčik k štíhlosti 2021

Už je tomu viac ako rok, čo k nám prišla korona a zmenil sa nám život. Dnes je však situácia oveľa lepšia a je predpoklad, že uvoľnenie opatrení je za dverami. Opäť začneme normálne fungovať a stretávať sa. Odhodíme kabáty a vytiahneme letné oblečenie. Poďme si teraz spolu zhrnúť celý predošlý rok a pripraviť sa na leto.

Prejdite spolu so mnou unikátnou cestou k uzavretiu “korona roka” a úspešne sa naštartujte na rok 2021 v ktorom budete fyzicky, emocionálne, mentálne aj duchovne rozkvítať. V štíhlosti a zdraví.

Dnes stojíte na križovatke, na ktorej sa rozhodujete, aký život budete v tomto roku 2021 žiť. Skutočnosť, že čítate tieto riadky, je nezvratným dôkazom, že Bohyňa vo vašom vnútri chce, aby ste sa na tejto novej ceste nechali s ľahkosťou a podporou viesť. Pokiaľ by ste vážne neuvažovali o zmene svojho prístupu k svojmu telu a zdraviu, nebola by ste teraz tu so mnou. Teším sa a ďakujem vám, že vás môžem sprevádzať.

Tento rok sa meníte na silnú, zvodnú, zdravú a štíhlu Bohyňu, ktorá nepodlieha spoločenským očakávaniam, ktoré z vás robia malú, hanblivú žienku, plnú strachu, aby ste niekoho nesklamali. Ste v procese objavovania svojho božského JA, ktoré pozná mnoho spôsobov ako sa radovať zo života, cítiť sa skvele vo svojom tele, ožíva novým zdravím a objavuje svoje nové telo.

Napíšte si 3 veci, ktoré sa vám za posledný rok podarili a na ktoré ste hrdá.

Objavíte tak spätne svoju schopnosť konať, tvoriť, dosahovať, budovať. Pomôže vám to objaviť spätne vašu vnútornú silu Bohyne. :) Možno ste strávili viac času s rodinou, prehodnotili ste svoje priority, upratali dom, mali viac času na seba, splodili či porodili dieťa...

1. _____
2. _____
3. _____

Napíšte si 3 veci, ktoré vás v predošlom roku najviac bavili.

Objavíte tak spätne svoju radosť zo života. Životnú energiu, ktorá vám dáva schopnosť tešiť sa, smiať sa, cítiť lásku tohto sveta.

1. _____
2. _____
3. _____

Napíšte si 1 magický okamih, ktorý vás za posledný rok očaril.

Spomeniete si tak na kúzlo tohto sveta. Spomeniete si na rozprávkové momenty, ktoré život prináša. Nielen raz za život. Prichádza k vám nádej na ďalšie zázraky, ktorých je na svete toľko ako hviezd na nebi.

1. _____

Napíšte si 3 veci, ktoré ste sa počas korony naučili?

Objavíte tak silu zmeny. Ten skvelý pocit, že môžete objavovať svet z nového uhla pohľadu. Viete niečo nové, čo ste predtým nevedeli. Ste schopná učiť sa novým veciam, ktoré vám prinášajú novú životnú silu. Napredujete.

1. _____
2. _____
3. _____

Túžite po ďalšej zmene. Ste tvorivá. Idete na ďalší level vo svojom živote. Nová etapa začína v tomto roku 2021. Tak ako sa po zime začína prebúdzat príroda, aj vo vás sa začína prebúdzat nová energia. Prebúdzá sa vo vás Bohyňa.

Čo by ste chceli vo svojom živote v roku 2021 zmeniť?

Chcem zmeniť:

Ako by ste sa chceli v roku 2021 cítiť?

Chcem sa cítiť:

Čo by ste chceli zmeniť na svojom tele v roku 2021 a ako sa chcete po tejto zmene cítiť?

Na svojom tele chcem zmeniť:

Ak chcete v roku 2021 znížiť svoju hmotnosť, vypíšte si dôvody prečo. Prečo chcete schudnúť? Čím viac ich budete mať, tým silnejšia bude vaša motivácia.

Možnými dôvodmi sú: pevné zdravie, lepší pocit zo seba samej, chcem si obliecť staršie veci v menšej konfekčnej veľkosti, nemám si čo obliecť :) Vždy, keď ideme niečo urobiť, musíme vedieť, prečo to ideme urobiť. Je to váš cieľ, vaše pranie.

Môj dôvod prečo chcem schudnúť je:

Aká je moja predstava? Koľko by som chcela schudnúť?

Moja aktuálna hmotnosť je _____ kg a chcela by som mať _____ kg.

Môj aktuálny obvod pása je _____ cm a chcela by som mať _____ cm.

Predstavte si, že už ste váš vytýčený cieľ dosiahli. Máte presne tú cieľovú hmotnosť, ktorú ste chceli mať. Koľko vážite? Ako sa cítite? V čom je váš život iný?

Ktoré 3 slová teda vystihujú váš nový rok 2021? Aký bude?

1. _____
2. _____
3. _____

V roku 2021 sa rozhodujem dosiahnúť tieto 3 pre mňa najdôležitejšie ciele:

1. _____
2. _____
3. _____

Táto mapa k objaveniu zlatého kľúčika Bohyne, je pre ženy každého veku, ktoré si užívajú život už dnes a s radosťou očakávajú, ako sa ešte viac môže vylepšiť. :)