

#JaBiram

VEŽBICA



Mina Maniero i Tea Milanković

Ukoliko si spremna na promenu sada je vreme da odgovoriš na par pitanja.

Za ovo ti je potreban ceo 1 (slovima jedan) minut.

I važno je da ovo uradiš sada, jer Saturn ne voli da odugovlači i odlaže. Saturn zna da svesno koristi resurse svog vermena, a to je **preduslov da vreme radi za tebe, a ne ti za njega.**

Odgovori sa jednom rečju:

1. Ja moram
2. Ja jesam
3. Ja mogu
4. Ja želim
5. Ja ne mogu
6. Ja se brinem da
7. Ako ostvarim to što želim osećaću se

Ovo su samo tvoji jedinstveni odgovori.

Sada ćeš upravo njih da upotrebiš za stvaranje jedinstvene afirmacije koju ćeš koristiti u narednih mesec dana kako bi otpustila blokadu koja te sprečava da dobiješ tačno ono što želiš.

Za ovu vežbu ti je potrebno 30 sekundi.

Tvoja formula za afirmaciju glasi: /prazno polje popuniti prethodnim odgovorima/

Iako se brinem da _____ (odgovor pod 6)

Jer ne mogu da _____ (odgovor pod 5)

Ja se otvaram da _____ (odgovor pod 4)

Jer ja biram da se osećam _____ (odgovor pod 7)

Sada celu jedinstvenu izjavu napiši svojom rukom ovde:



Ovu tvoju, jedinstvenu izjavu ćeš ponavljati u periodu od 28 dana uz specijalni algoritam meridijana koje ćeš tapkati.

Potrebno vreme je **minimum 3 minuta dnevno** (a može i više, nekoliko puta dnevno, i više minuta dnevno). Najbolje je odmah po buđenju, dok si još u krevetu.

Ukoliko se sa sobom dogovoriš da nema ustajanja iz kreveta pre nego što uradiš svoju #JaBiram vežbicu od 3 minuta šanse da ćeš svaki dan da je uradiš bez preskakanja rasti za 200%.

Dakle, pre nego što dobiješ specijalni algoritam za naredni mesec, vreme je da napraviš specijalni ugovor sa sobom.

O da, Saturn jako voli ugovore. A posebno nagrađuje one koji se ispoštuju. Zato, sada napiši svoj dogovor, a zatim ga potpiši, potpuno svesno i odlučno, dajući svoju reč – sebi i svom Saturnu.

Ja _____,

Svaki dan tapkam gore napisanu moju jedinstvenu izjavu minimum 3 minuta.

Neću _____(ustati iz kreveta, izaći iz kuće, pogledati u mobilni...) pre nego što istapkam svoju jedinstvenu izjavu.

Potpis,

Datum

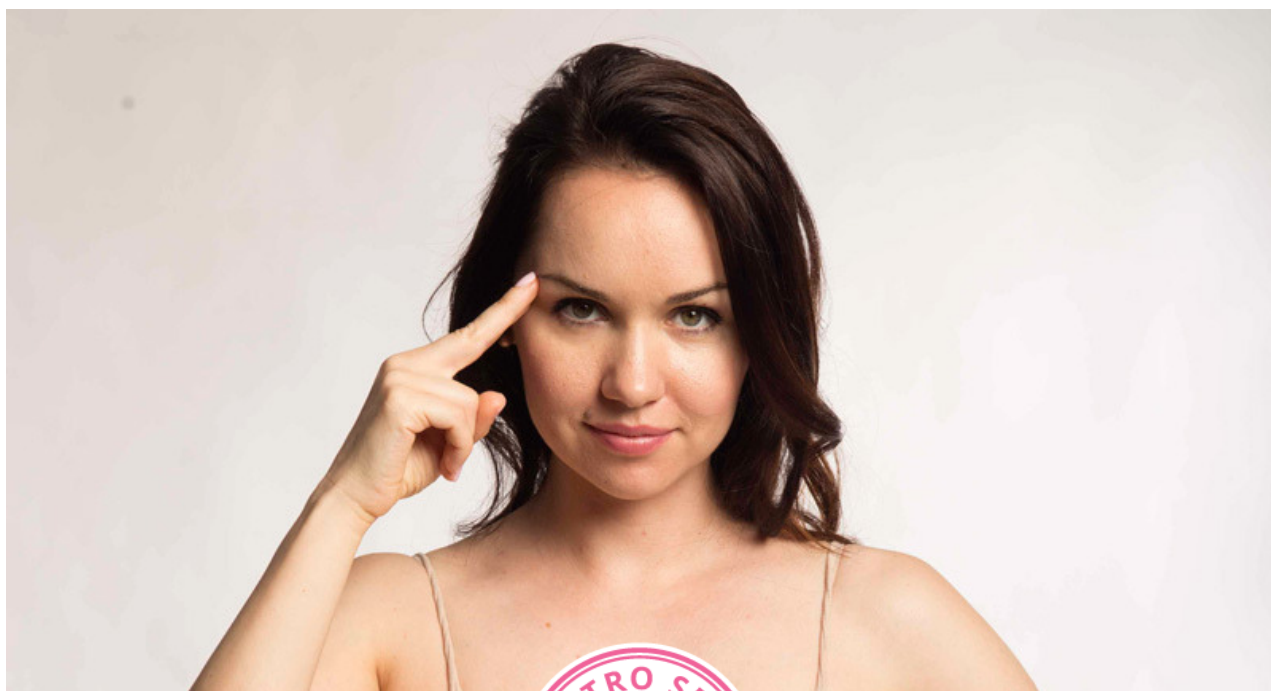


Specijalni algoritam

Svaku vežbu započni sa tapkanjem na karate tački (meridijan 12).



Na ovom meridijanu ćeš tapkati tvoju jedinstvenu izjavu 3 puta.
Zatim nastavi narednih 3 minuta tapkanje na tački 10. meridijana – na slepoočnici.



Zašto tapkamo ove dve tačke?

Prva tačka koju tapkamo na ruci se zove **Karate tačka** i povezana je sa 12. meridijanom u kojem se nalaze svi **naši snovi i najdublja uverenja**. Uverenja su više od verovanja, jer znamo i možemo da izrazimo u šta verujemo, dok se naša uverenja vide iz naših reakcija, stanja u kojem je telo i događaja u životu.

Druga **tačka koju tapkamo kod slepoočnice** se zove i “Sud pravde” ili “Generalov savetnik” i daje nam zdravu koncentraciju, fokus, upornost i prihvatanje odgovornosti za sopstveni život. Ona **je neophodna da bi se naše želje i namere pretvorile u jasne ciljeve i sprovele u delo kao stela koja pogađa metu**.

Sve što treba da uradimo je da pričamo sa svojim telom jezikom koje ono razume, a to je jezik meridijana. Zato tapkamo.

Astrološki gledano

Radimo na povezivanju svoje 10. kuće, kuće maksimalnog uspeha i samoostvarenja, kojom vlada Saturn i 12, kuće snova, nesvesnog, kojom vladaju Jupiter i Neptun.

Tim povezivanjem 12. kuće – snova - sa 10. kućom ostvarenja, mi zapravo šaljemo poruku svojoj celini na koji način bismo da postignemo uspeh.

Pošto je za ceo ovaj proces najviše zadužen Saturn koji voli redovnost, izuzetno je važno da tapkaš 28 dana za redom, BEZ PRESKAKANJA.

Zašto baš 28 dana?

Zato što je to Mesečev ciklus. Mesec utiče na vode, ljudi su sačinjeni od vode, a vodi su sećanja. **Praktično mi menjamo sećanja - reprogramiramo se.**

Kako da ne odustaneš na pola puta?

Negde oko 14. dana imaćeš krizu. To je normalo i očekivano. Zapitaćeš se šta ti to treba, zašto moraš sad da tapkaš kad ne daje rezultate i setićeš se kako si puno toga već radila, pa ništa.

Pošto je kriza skroz OK, evo, ti je već očekuješ, ne obraćaj pažnju na te negativne glasove koji bi da te zadrže na starom, samo nastavi dalje.

Navike je teško promeniti jer se nesvesno plaši promene i naći će neverovatne načine da ti zaustavi promenu.



Kako da se osiguraš da nećeš odustati?

Specijalno za to, za tapkanja od 28 dana, osmišljen je Srcodar, motivacioni dnevnik.

On je tvoja podrška da ne odustaneš od sopstvenog izbora, već da doživiš duboku sreću transformacije, znanu samo onima koji se razvijaju i nadrastaju sebe.

Srcodar pojačava motivaciju nagradom – stikerom srculencem koje daješ sebi svaki dan u znak pobede. Srce je simbol ljubavi prema sebi i slavlja jer danas možeš ono što ranije (a možda i nikad) nisi.

Srcodar, tvoj motivacioni dnevnik, koji te prati na putu do ostvarenja svog izbora je tu da ti pomogne da ućutkaš sve one glasove koji ti govore: Ma nema šanse, nećeš uspeti.

Na kraju ovih 28 dana imaćeš u rukama dokaz – ispisane stranice svojim svakodnevnim uspehom – da imaš pravo na svoj izbor i da si kadra da ga realizuješ!

Ako si neko ko odustaje, a ovaj put želiš da izguraš do kraja, klikni [ovde](#) da naručiš svoj Srcodar.



Ko su Astro Sestre?



Astro sestre smo mi - Mina Maniero i Tea Milanković – godinama posvećene izučavanju astrologije i radu sa klijentima zato što verujemo da je ona savršena baza za rad na sebi.

Nas pre svega zanima kako da pomiriš svoja vrlo raznolika stremljenja koja te vuku na suprotne strane, pa ti se čini da ne možeš istovremeno i da odeš i da ostaneš zbog čega možda predugo ostaneš zaglavljena u mestu. Cilj je da pronađeš svoju snagu, da se pokreneš i da uvek pratiš onaj osećaj koji te inspiriše da ideš dalje i dalje kako bi dostigla maksimum uspeha - beskrajnu radost ispunjenja 100% sebe koji će drugi prepoznati kao primer da je sve moguće i koristiti kao svoju inspiraciju.

Da bismo svojim klijentima pomogle u tome, specijalizovale smo se u sledećim oblastima:

Mina

- 1) proučavanje glavne teme perioda od rođendana do rođendana (Solarni povratak), što pokazuje kako da najbolje iskoristiš sve šanse u tih godinu dana pred sobom, i
- 2) tumačenje uporednih odnosa, pre svega bračnih, čiji je cilj da prepoznaš vaš model funkcionisanja, i da li je moguće da vam taj stil donese lepu komunikaciju i međusobno prepoznavanje ili ima više smisla pronaći neki bolji/ nekog boljeg.

Tea

- 1) AstroHealing (sistema astrološkog isceljivanja) kako bi pronašla svoj jedinstveni ključ kojim isključuješ ponavljajuće blokade i otključavaš svoj pun potencijal,
- 2) Energetska Psihologija – metode koje objedinjuju holistička drevna znanja o energetskej strukturi čoveka i modernu psihologiju, kako bi imala način kako da upotrebiš svoj jedinstveni ključ, i zaista živiš Svoj Život.

