

PARANEMISEN AVAIN -OHJE

1. MIETI MIKÄ STRESSAA SINUA JUURI NYT ENITEN?

Esim. masennus, pelko, itsetuntoasiat, hylätyksi tulemisen pelko, suoriutumisen paineet, yksin jäämisen pelko, fyysinen sairaus, työasiat.

Arvioi tunteen voimakkuus asteikolla 1-10 (10 vaivaa eniten)

2. TUNTEET JA USKOMUKSET

Kun ajattelet tuota stressinaihetta, mitä ajatuksia ja tunteita se tuo mieleesi?

Pystytkö liittämään siihen joitain fyysisiä tuntemuksia kehossasi? Esim.fyysinen kipu jossain, kireyttä, paineen tunnetta, pahoinvointia, kihelmöintiä, surua, ahdistusta. Arvioi voimakkuus 1-10.

3. AIKAISIN MUISTO TAI MUISTIKUVA?

Muistatko esim. lapsuudesta joskus kokeneesi vastaavan tunteen? Arvioi tuon muiston voimakkuus asteikolla 1-10. Jos et löydä muistoa lapsuudesta, ei hätää. Stressi lievittyy silti.

4. PARANEMISPYYNTÖ, joka voi olla myös vapaamuotoinen itse sanoittamasi. (sano joko ääneen tai mielessä)

Pyydän, että kaikki tietoiset ja tiedostamattomat kielteiset kuvat, epäterveet uskomukset, vahingolliset solumuistot ja kaikki fyysiset oireet, jotka liittyvät_____ (joko ongelmaan tai varhaisimpaan muistoon) löytyvät, avautuvat ja paranevat minun täytyessäni ilolla, valolla ja rakkaudella. Pyydän lisäksi, että Paranemisen avaimen vaikutus tehostuu korkeimpaan mahdolliseen voimaansa ja paraneminen tapahtuu helposti ja nopeasti.

5. PARANEMISEN AVAIN -harjoitus 6 min.

Pidä käsiä kuvan mukaisesti neljässä eri asennossa, kussakin kohdassa vähintään 30 sekunnin ajan. Toista liikkeitä kuuden minuutin ajan ja pidä mielessäsi rakkaudellinen kuva, ihana muisto tai vahvistava totuuslause.

Tee tätä harjoitusta vähintään kuusi minuuttia kerrallaan, kolmesti päivässä



Miia Huitti, sertifioitu stressivalmentaja

mia@miiahuitti.fi

www.miiahuitti.fi

www.stressikupla.fi