

40-DNIOWY PLAN DOBROBYTU

Praktyka świadomego wyboru obfitości

„Wybieram wieczną obfitość w moim życiu.”

DAGMARA COACHING INTERNATIONAL

Intencja planu

Dobrobyt zaczyna się od świadomości, że obfitość nie jest wyłącznie stanem posiadania. Jest również wewnętrznym doświadczeniem bezpieczeństwa, miłości, wartości, otwartości i zaufania do życia.

Zadaj sobie pytania:

Co mnie karmi? Co mnie podtrzymuje? Co już teraz jest przejawem obfitości w moim życiu?

Zapisz wszystko, co przychodzi Ci na myśl: ludzi, doświadczenia, talenty, zdrowie, wiedzę, możliwości, relacje, miejsca i materialne zasoby. Ta praktyka nie zastępuje działania. Pomaga skierować uwagę ku możliwościom i podejmować bardziej świadome decyzje.

Deklaracja otwierająca

„Dzisiaj przestaję postrzegać widoczne pieniądze jako jedyne źródło mojego zaopatrzenia i wsparcia. Rozpoznaję świat materialny jako efekt i dar Wszechświata. Oświadczam, że moje Boskie Dziedzictwo wypływa z istoty Wszechświata. Uznaję Wszechświat za źródło mojej substancji, zaopatrzenia i wsparcia.”

Zapisz tę deklarację w dzienniku na początku 40-dniowej praktyki.

Jak wykonywać praktykę

1. Wybierz konkretną datę rozpoczęcia i zaznacz w kalendarzu dzień zakończenia.
2. Każdego dnia przeczytaj oświadczenia przypisane do danego dnia.
3. Zatrzymaj się na kilka minut i świadomie poczuj znaczenie wypowiedzianych słów.
4. Zapisz w dzienniku swoje przemyślenia, pomysły, odczucia i zauważone zmiany.
5. Powtórz dziesięciodniowy cykl cztery razy. Jeśli opuścisz dzień, rozpocznij plan ponownie od dnia 1.

Schemat każdego cyklu

Dzień cyklu	Czytaj oświadczenia
1	1
2	1-2
3	1-3
4	1-4
5	1-5
6	1-6
7	1-7
8	1-8
9	1-9
10	1-10

Oświadczenia 1-5

1.

Wiem, że energia podąża za myślą i mam w swoim życiu tyle obfitości, ile wybieram. Wybieram wieczną obfitość w moim życiu.

2.

Jestem bogata, pełna, kompletna, kochająca i kochana. Odnoszę wielkie sukcesy. Widzę dobrobyt w swoim umyśle i ciele, w relacjach, osiągnięciach oraz w całym swoim cudownie obfitym życiu.

3.

Wybaczam sobie i wszystkim innym. Wiem, że będąc tutaj, w tej chwili, przyjmuję moje Boskie prawo do obfitości jako Istota będąca Jednością z Boskim Źródłem i Wszystkim, Co Jest.

4.

Świadomie rozpoznaję, że JESTEM przepełniona obfitością i niewyczerpanym zaopatrzeniem. Moja świadomość jest energią obfitości i nie ma granic.

5.

Każdy wyraz mojego sukcesu jest Boskim działaniem. Tworzenie produktu lub służenie innym w dowolny sposób jest moją Boską Świadomością wyrażającą twórczą aktywność. Moją rolą jest utrzymywanie świadomości tej prawdy i pozostawanie otwartym kanałem.

Oświadczenia 6-10

6.

Uwolniłam znajdującą się we mnie kopalnię złota. Łączę się z wiecznym, złotym strumieniem dobrobytu. Otwierają się przede mną niespodziewane drzwi, pojawiają się nowe kanały, a obfitość przychodzi do mnie z łaską i w doskonały sposób.

7.

Poważnie traktuję dobrobyt i zachowuję świadomość posiadania, zamiast pozostawać w energii pragnienia.

8.

Poważnie traktuję dobrobyt i TERAŻ żyję swoim marzeniem, zamiast jedynie marzyć o tym, jak chcę żyć.

9.

Żyję zgodnie z moim Boskim Obrazem. Pozwalam obrazom obfitego życia płynąć tak, jakby już się wydarzyły, zamiast odkładać je na przyszłość. Mój Twórczy Umysł rozpoznaje, że już jestem w przepływie, a manifestacja dobrobytu jest kompletna.

10.

W swojej świadomości widzę, że twórczo żyję moim marzeniem o trwałym, odnawiającym się dobrobycie, miłości i pokoju - w zdrowym ciele, domu oraz społeczności.

Kalendarz 40 dni

Zaznacz każdy ukończony dzień. W nawiasie podano numery oświadczeń do przeczytania.

Dzień 1 Oświadczenia 1-1 ☐ wykonane	Dzień 11 Oświadczenia 1-1 ☐ wykonane	Dzień 21 Oświadczenia 1-1 ☐ wykonane	Dzień 31 Oświadczenia 1-1 ☐ wykonane
Dzień 2 Oświadczenia 1-2 ☐ wykonane	Dzień 12 Oświadczenia 1-2 ☐ wykonane	Dzień 22 Oświadczenia 1-2 ☐ wykonane	Dzień 32 Oświadczenia 1-2 ☐ wykonane
Dzień 3 Oświadczenia 1-3 ☐ wykonane	Dzień 13 Oświadczenia 1-3 ☐ wykonane	Dzień 23 Oświadczenia 1-3 ☐ wykonane	Dzień 33 Oświadczenia 1-3 ☐ wykonane
Dzień 4 Oświadczenia 1-4 ☐ wykonane	Dzień 14 Oświadczenia 1-4 ☐ wykonane	Dzień 24 Oświadczenia 1-4 ☐ wykonane	Dzień 34 Oświadczenia 1-4 ☐ wykonane
Dzień 5 Oświadczenia 1-5 ☐ wykonane	Dzień 15 Oświadczenia 1-5 ☐ wykonane	Dzień 25 Oświadczenia 1-5 ☐ wykonane	Dzień 35 Oświadczenia 1-5 ☐ wykonane
Dzień 6 Oświadczenia 1-6 ☐ wykonane	Dzień 16 Oświadczenia 1-6 ☐ wykonane	Dzień 26 Oświadczenia 1-6 ☐ wykonane	Dzień 36 Oświadczenia 1-6 ☐ wykonane
Dzień 7 Oświadczenia 1-7 ☐ wykonane	Dzień 17 Oświadczenia 1-7 ☐ wykonane	Dzień 27 Oświadczenia 1-7 ☐ wykonane	Dzień 37 Oświadczenia 1-7 ☐ wykonane
Dzień 8 Oświadczenia 1-8 ☐ wykonane	Dzień 18 Oświadczenia 1-8 ☐ wykonane	Dzień 28 Oświadczenia 1-8 ☐ wykonane	Dzień 38 Oświadczenia 1-8 ☐ wykonane
Dzień 9 Oświadczenia 1-9 ☐ wykonane	Dzień 19 Oświadczenia 1-9 ☐ wykonane	Dzień 29 Oświadczenia 1-9 ☐ wykonane	Dzień 39 Oświadczenia 1-9 ☐ wykonane
Dzień 10 Oświadczenia 1-10 ☐ wykonane	Dzień 20 Oświadczenia 1-10 ☐ wykonane	Dzień 30 Oświadczenia 1-10 ☐ wykonane	Dzień 40 Oświadczenia 1-10 ☐ wykonane

Notatki i obserwacje

Jak zmienia się moje myślenie? Jakie możliwości zacznę zauważać? Jakie konkretne działania podejmuję?

Obfitość wzrasta, kiedy świadomość spotyka się z wdzięcznością,
odpowiedzialnością i działaniem.