

Z SERCA DO SERCA

AFIRMACJE DLA KOBIET W CIĄŻY



Z SERCA DO SERCA

AFIRMACJE DLA KOBIET W CIĄŻY

MOIM DZIECIOM

Zapewne, jak większość przyszłych mam traktujesz swój nowy stan jako coś wyjątkowego, cudownego. Jesteś świadkiem powstawania nowego życia – największej wartości we wszechświecie. Dbasz o siebie, sięgasz po fachową literaturę, zaczynasz uczęszczać do szkoły rodzenia, wykonujesz zalecane ćwiczenia, zmieniasz nawyki żywieniowe, robisz to wszystko z chęcią, radością i miłością. Jeżeli masz możliwość, więcej odpoczywasz, wyobrażasz sobie, jak to będzie, kiedy małe dziecko twojej miłości przyjdzie na świat. Przechodzisz metamorfozę zarówno fizyczną, jak i mentalną. Jest to doskonały czas na odrodzenie duchowe. Na odkrycie łączności ze stworzonym przez ciebie życiem na poziomie jaźni.

W wielu opracowaniach wybitnych mistrzów duchowych znajdziemy informację o tym, czym jest myśl. Jest to niezaprzeczalnie energia, wibracja, która po swoim powstaniu opuszcza umysł i materializując się, sprzyja naszemu rozwojowi. To samo ze słowem. Zanim wypowiemy konkretną treść, stoimy przed wyborem potencjalności. Możemy wybrać to lub tamto, górę lub dół, dobro lub zło.

Dokonując wyboru, wypowiadając słowa, tworzymy nową energię, która pracuje dla nas. Bazując na wiedzy, jaką zaczerpnęłam z książek takich przywódców duchowych

jak m.in. Neale Donald Walsch, Deepak Chopra, Baptoste de Pape, doskonale znając z doświadczenia własnego i wielu innych kobiet procesy zachodzące w organizmie kobiety i małego cudu, opracowałam zbiór afirmacji na każdy dzień. Specjalnie dla ciebie. Dla każdej z przyszłych i już obecnych mam.

Czytanie tych afirmacji dzień po dniu sprawi, że twoja łączność z dzieckiem już na etapie prenatalnym zostanie wzmocniona dzięki zwiększeniu twojej świadomości. Dzięki dialogowi z maluszkim, który rozpoczniesz, korzystając z zaproponowanych przeze mnie afirmacji, zagłębisz się w polu serca i zbudujesz najgłębszą łączność, jakiej tylko ludzkość może doświadczyć: na poziomie jaźni. Kiedy jesteś złączona fizycznie ze swoim dzieckiem rozwijającym się w twoim łonie, tworzycie jedność. To niezaprzeczalny dowód na to, że zarówno ty, jak i nowy człowiek jesteście jednym ciałem, jedną duszą.

Pielęgnując świadomość jedności, będąc w polu serca, wtopisz się w jedność ze wszechświatem, który otuli ciebie. O twoje dziecko, by otoczyć was opieką i miłością. Bądź ze sobą i swoim dzieckiem szczerą, pozwól ci to uniknąć konfliktów emocjonalnych, które możesz na nie przenieść.

Oczyść swoje pole emocjonalne, zajrzyj w głąb siebie, usłysz swoje serce. Pomogą ci w tym afirmacje. Czytaj je w ciszy każdego dnia. Kierując wypowiedane słowa do swojego największego cudu – twojego dziecka – który właśnie ty powołałaś do życia.

Zacząć czytać afirmacje możesz w każdym momencie: od chwili planowania ciąży albo od chwili, kiedy orientujesz się, że małe życie już rozwija się w twoim łonie. Niezależnie od dnia i tygodnia ciąży możesz powracać do ulubionych afirmacji i czytać je na nowo, a za każdym razem wyobrażaj sobie, jak tulisz swoje dziecko i otaczasz je miłością.

Każdą z afirmacji możesz dowolnie modyfikować, jeśli poczujesz, że chcesz powiedzieć więcej, mocniej, bardziej emocjonalnie. Nie bój się, dałam ci przykład, bazę, od której możesz się odbić, samodzielnie tworząc swoje myśli i słowa, powołując do życia nową energię, która będzie wspierać ciebie i twoje dziecko. Przygotowane afirmacje pomogą ci dojść do równowagi emocjonalnej, jeżeli twoja ciąża przebiega z komplikacjami i zamiast wielkiej radości czujesz niepewność i wątpliwości.

Wybór miejsca, w którym będziesz wysyłać wszechświatowi wykreowaną przez siebie energię, będzie zależał wyłącznie od ciebie. Staraj się w skupieniu wypowiadać słowa kolejnych afirmacji każdego dnia. Skupiaj się na radości, a jeśli takiej nie czujesz, wyobraź ją sobie jako piękną postać i zaproś do swojego życia, aby towarzyszyła ci przez kolejnych dziewięć miesięcy. Po tym czasie z pewnością się zaprzyjaźnicie.

Ten notes z afirmacjami ma też za zadanie pobudzić w tobie siłę kreacji. Uświadomić, że ty tworzysz własną rzeczywistość i tylko od ciebie zależy, czy uwolnisz się od nagromadzonych emocjonalnych blokad, które podświadomie możesz przekazać swoim

dzieciom. Każdy miesiąc będzie zawierał kreatywne zadanie, które pomoże ci zajrzeć w głąb siebie, oczyścić własne emocje i zbudować relacje z twoim dzieckiem, oparte na miłości.

Z miłością
Marika Krajniewska

1. MIESIĄC



ROZPOCZNIJ PIERWSZY MIESIĄC

Usiądź w cichym, wygodnym miejscu. Zamknij oczy i weź kilka głębokim oddechów. Rozluźnij swoje ciało i oczyść umysł. Poczuj, jak mocno potrafi otworzyć się twoje pole serca. Wyobraź sobie, że cała jesteś sercem. Patrzysz na świat przez jego pryzmat. Poczuj bijące z niego ciepło. A teraz otwórz oczy i weź coś do pisanía. Twoim zadaniem jest zapisanie kolejnej strony w notesie, poddając się strumieniowi podświadomości. Nie zastanawiaj się nad treścią słów, które przelewasz na papier. Po prostu pisz to, co dyktuje twoje serce. Na analizę przyjdzie czas później. Poddaj się temu zadaniu tak, jakbyś się poddawała ukochanemu partnerowi podczas wspólnego tańca. Zaufaj sobie i swoim myślom. A gdy skończysz, przeczytaj to, co zostało napisane. Zwróć uwagę na emocje, jakie wzbudzają w tobie słowa przelane na papier.

MÓJ STRUMIEŃ ŚWIADOMOŚCI...

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



AFIRMACJA PIERWSZEGO TYGODNIA

Powtarzaj tę modlitwę codziennie w ciągu tego tygodnia ciąży. Pamiętaj, że możesz do niej wrócić zawsze, kiedy tylko będziesz tego potrzebować.

To jest nasz pierwszy raz. Mój i Twój. Nie ma Cię jeszcze fizycznie ze mną, ale uparcie czuję Twoją obecność w moich myślach. Stajesz się powoli, z lekką nieśmiałością, z obawami przemieszanymi ze śmiałym pragnieniem.

Stajesz się w moich myślach i słowach. Zagnieżdżasz się w moim sercu. Czujesz tam ciepło, które sprawia Ci radość, otula Cię, a mnie otwiera coraz bardziej na Twoje przyjście wkrótce. Jesteś moją myślą, daję Ci swoją energię, wtapiam się w nią, zanurzam, żebyś już teraz wiedział, jak bardzo Cię kocham.