

‘Canlılık mı? Izzırap mı?’ Gnlg

Bu ve bir sonraki seans arasında acı dolu düşünceler ve duygular ba gösterdiğinde ne yaptığınızın notunu tutun ve bu davranışların yaşam enerjisini mi yoksa izzırapı mı arttırdığını farkedin.

Bugün yaşıadığım Acı Veren Düşünceler / Duygular / Arzular / Hisler / Anılar	Bu düşünceler ve duygular ba gösterdiğinde bugün yaptığım ve CANLILIĐA sebep olan (hayatımı genişleten ve zenginleştiren, sağlığımı, iyiliğimi veya ilişkilerimi iyileştiren) şeyler	Bu düşünceler ve duygular ba gösterdiğinde yaptığım ve IZDIRABA sebep olan (hayatımı kısıtlayan veya kötüleştiren, ya da sağlığımı, iyiliğimi veya ilişkilerimi inciten) şeyler