Чек-лист | Эксперт

Эмоциональное и внутреннее состояние

Вот чек-лист изменений , которые могут указывать на ваш духовный рост и переход в новую реальность осознанности:

☐ **1.** Эмоции и внутреннее состояние

- ***Спокойствие -*** *меньше реактивности, больше осознанных реакций.*
- ***Принятие -*** *меньше сопротивления тому, что есть.*
- ***Благодарность -*** *умение видеть ценность в каждом моменте*
- ***Отсутствие жертвенности -*** *ответственность за свою жизнь*
- ***Радость без причины -*** *состояние внутренней гармонии*

☐ **2.** Мышление и восприятие

- ***Осознанность -*** *наблюдение за мыслями, а не отождествление с ними*
- ***Отсутствие осуждения -*** *понимание , что каждый на своем пути*
- ***Гибкость мышления -*** *открытость новым взглядам*
- ***Интерес к глубине -*** *меньше поверхностных развлечений, больше смысла*
- ***Вера в поток -*** *доверие жизни, а не попытки все контролировать*

☐ **3.** Отношения

- ***Чистые границы -*** *умение говорить "нет" без чувства вины*
- ***Энергетическая гигиена -*** *минимум токсичного общения*
- ***Безусловна любовь -*** *способность любить без ожиданий*
- ***Отсутствие привязанностей-*** *свобода в отношениях*
- ***Синхронизации -*** *встречи с "нужными" людьми*

☐ **4.** Поведение и привычки

- ***Интуитивный выбор -*** *следование внутреннему голосу*

- ***Меньше материальной зависимости -*** *ценностине в вещах*
- ***Здоровый образ жизни -*** *уважение к телу как к храму*
- ***Отказ от ненужного -*** *расхламление пространства и жизни*
- ***Творчество -*** *самовыражение без траха оценки*

☐ **5.** Духовные признаки

- ***Чувство единства -*** *ощущение связи со всем сущим*
- ***Сны-послания -*** *яркие, символичные сновидения*
- ***Синхронии -*** *знаки, повторяющиеся числа, "совпадения"*
- ***Энергетические переживания -*** *тепло, вибрации, ощущение потока*
- ***Чувство миссии -*** *понимание своего пути*

Что отпускается Обиды прошлого Гонка за достижениями ради статуса Потребность в одобрении Страх смерти Иллюзия разделенности Чем больше пунктов совпадает, тем глубже ваша трансформация. Этот список можно использовать как ориентир, но не как строгий критерий - у каждого путь уникален.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?