

Spirit junkie : resan mot inre frid PDF EPUB LÄSA ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Författare: Gabrielle Bernstein.

Annan Information

Sidor och sidor är fyllda med självförlust och självtvivel. Tidigare har du pratat mycket om dina egna relationer, och dina vänner. Den senare verkar ha haft störst inverkan på unga Gabby, eftersom det är en självstylad självhjälpskurs som hon krediterar för att dra henne från förtvivlan av drog och perfektionsberoende. Jag tror det berodde på att jag kände mig så annorlunda och så ostracized. En annan man gav sig för alkoholavvikelsen som stal sin karriär, sin familj och sitt liv. Det samhälle jag bodde i trivdes på pengar, det enda syftet med livet var att tjäna mycket pengar och om du inte var intresserad av att tjäna pengar och ville gå på en annan väg, var du en paria. Kommer från en alkoholisk familj, skild från en pornofilm och har varit i återhämtning från kodpendency i så många år, är jag glad över det arbete du gör, men framför allt din historia.

På samma sätt är den största skadan du kan göra, att försöka tvinga någon att byta när de inte är redo att ta det första steget. Må denna familj vara en välsignelse för henne nu och för alltid. Jag började just nyligen träna lagen om attraktion, EFT, meditation, NLP. När du är snäll mot andra får du en oxytocin boost och du mår bra om dig själv. Din chef, din uppfostran eller sjukvårdssystemet. Produktpriset är inklusive importavgifterna. Det finns säkra och osäkra droger för sjukdomen, och tyvärr är de läkemedel som är kända för att vara säkra (som inte utlösa en attack) de "bra grejerna"?! LOL. Jag har mer tro på mig själv än någonsin tidigare och jag har uppnått alla de mål jag ställde för mig professionellt inom den tvåårsperioden. Första bulimien, sedan skära, sedan alkohol, då kokain, sedan heroin, då hemlöshet. Återigen ville jag motstå dessa - meditation har aldrig varit något jag har varit intresserad av, trots en livslång yoga-övning.

Williamsons ord ringer med makt och sanning, eftersom hon försäkrar oss om att vi, med tro på Guds löfte om välstånd för alla, inte behöver frukta framtiden. Ibland insåg jag att det jag behövde var en promenad eller en konversation eller ett stort glas vatten. Detta är den ultimata självomsorgen du kan göra själv! Alla har råd att dela - men bara du känner ditt barn inifrån och ut eftersom du en gång var "en" helhet som delar det heliga rummet i din livmoder med det där. Att fatta beslut att ta sig ur situationen och sedan hitta ett positivt stödsystem var svårt, men En vän gav mig din Nyaste bok och med inspirationen från dina bloggar och böcker kunde jag gå vidare. På den mest grundläggande nivån är det företag du tycker mest om är ditt eget. Snart började han en lärling med Anna Delury medan han regelbundet tog workshops med Manouso Manos. Jag är skyldig hela min karriär, kärlek, hälsa, lycka och framgång till min nykterna återhämtning. Just den andra dagen frågade jag om mer information att hjälpa mig och då fick jag den här bloggen idag. Jag kom fram till ett tio dagars program som varade över nyår, som var benämnt "Ett nytt år, en ny dig". De tio dagarna kulminerade i oss att skapa vår egen tioåriga vision för vårt liv. Eller kanske har du ett nytt affärsföretag eller ny kompetens som du vill ta ut i världen.

Från stater som pressar för att industrialisera hampfabriken för att lära sig mer om hampens potentiella hälsoeffekter, började hon läsa om CBD: s otroliga växtkraft. Även om du aldrig kallar en demon själv, är det bara att ha dessa saker i ditt hus och gör dem till jobbet för dig och kommer att orsaka sjukdom och turnering i ditt liv. Samma tvivel, rädsla och begränsat tänkande echoed i mitt huvud. Inte för att de inte vill vara där för dig, men för att dina vänner har jobb, ibland är de knullas sina pojkvänner, ibland är du vänner nappar etc. Allt hon pratade om: Att förvandla min rädsla till tro, släppa mina kontrollerande sätt, ändra min uppfattning och frigöra mina känslomässiga block gör att jag känner mig varm och mysig inuti. Jag letar definitivt efter kvaliteterna hos andra kvinnor, men äkta ingen inspirerar mig nu och min själ gråter definitivt ut för mer.

Hennes bok är baserad på A Course in Miracles och arbetet med människor som Marianne Williamson. Har det någonsin varit problem i förhållandet som var en orsak till att han var en avslappnad drinkare. Har du någonsin känt dragit på någon som om de hade någon form av inre kraft. Så länge vi lever, slutar vi aldrig växa, lära och utveckla och det är livets verklighet. Men för någon som aldrig har varit genom denna process eller kanske undviker denna process, kan idén om självutforskning verka skrämmande och skrämmande.

Det enda kravet att de måste uppfylla är att de måste överge sig till vilken gudomlig kraft de tror på, förmodligen den största kampen som man kan uppleva på denna resa. Jag spenderar vanligtvis inte mest av min tid i en bokhandel i affärs- och ledarskapsdelen snarare än

självhjälp, men jag tror att du har rätt, det finns vanligtvis ingen vetenskaplig forskning som går in i självhjälpsböcker som du hittar i bokhandlar idag. Fortsätt att stärka denna vilja varje dag genom att recitera denna bekräftelse: "Jag är villig att förändra och jag välkomnar vägledning och stöd." Detta enkla uttalande kommer att göra din återhämtning på gång. Sådana resultat bekräftar individen och återspeglas i bättre gruppkommunikation och interaktion. Det sägs att Gita aldrig lämnade sin sida och fungerade som en "andlig ordbok". Egot tvingar oss att känna oss separata från alla och allt och kan få oss att tro att vi är bättre än andra samtidigt som vi tror att vi är mindre än eller inte tillräckligt bra. Allt som spelar roll är att du väljer att vända inåt. Anslut med kvinnor från hela världen när vi bygger broar av systerskap och läker våra inre andliga sår för att bygga en starkare grund för våra familjer. Jag behöver inte längre droger eller alkohol för att få mig att må bra. När det gäller 12 stegsgrupper ser jag sällan en kvinna som verkligen stenar på varje nivå. När du är trött. Utmanas. Bitchy. Kom ihåg, tjej, du är en skjutstjärna. Sällsynt. Skön. Ljus. Ta de dåliga vibbarna! Poof.

Och min natttid ritual införlivade massor av välsmakande och tröstande teer. Det var en underbar resa som hjälpte mig att få insikt i mitt sinne. Min avsikt var att få visshet om syfte, öppenhet till kärlek och överflöd av energi. Är du redo att bli den bästa versionen av dig själv och skapa ett liv du är kär i. För att komma i perspektiv finns det Normal, Steg I, Steg II och Steg III. Författaren gjorde ett bra jobb, det slog mig inte personligen. Tanken pinnar med mig, och vi båda pausar i tystnaden. Jag tänker på alla saker som kan gå fel nu och i framtiden.

När jag kom tillbaka till min lilla hemstad efter mina studier insåg jag hur känslomässigt traumatiskt var en sökare. Även tanken på att leka med Emilies två yngre systrar var tillräckligt för att ta tillbaka illamående-inducerande minnen. Jag sökte andra som hade funnit fred och levde glatt. Men antar inte att hon är någon åldrande hippy dippy jordmor med grått hår ner till hennes anklar, äter barken från ett träd (inte att det är något fel på det!). Han har ett allvarligt drickproblem, som han inte skulle vilja erkänna och han ljög mycket för mig när det gällde att njuta av andra kvinnors uppmärksamhet. Där skulle jag hitta en andlig livtränare, en man som heter Akasha som skulle spela en ledande roll i min resa. Jag väntade ivrigt på dagen då hon skulle tillkännage anmälan. Det finns inte mer "sa han, sa hon." Allt lyfter bara. Det känns som om kedjor har tagits bort och du har blivit fri från en livstid av terror.

Hennes språk är tillgängligt, och hennes lektioner är lätta att tillämpa på ditt eget liv - om du är villig att göra ansträngningen. Kanske är du beroende av sociala medier, mat eller kärlek eller kanske du helt enkelt beroende av rädsla. Längs vägen har han plockat upp visdom långt bortom någon annans år. De börjar med oss, och de sprider sig ut; som den ljuva krusningen av vatten när en sten är överhoppad över sin yta. Förutom att du måste vara väldigt stark, som "När jag kommer tillbaka måste jag sluta detta." För att ens äta saker på semester som jag normalt inte skulle äta, som ost eller bröd. Det betyder inte att vi kommer att älska oss på ett egotistiskt sätt, det betyder att vi värdesätter vårt verkliga jag och har tro på de goda kvaliteter som ingår i alla. Var och en av oss har en viktig roll i livet för dem runt omkring oss och världen. Efter skolan skulle jag köra min bror till min mammas sovrum och vying för att sitta på den eftertraktade platsen bredvid henne på sängen. När du är etablerad i medvetandet om ditt sanna jag, känner du dig älskvärd och kopplad, oavsett om du är i en förpackad stadion eller spenderar en lugn eftermiddag själv.

Om jag vill vara typ av kvinna, framtida fru, mamma, vän, syster mm måste jag sluta dricka.

Deras visdom här tycks peka i samma riktning och erbjuda hopp när allt verkar förlorat. En av mina största gåvor är att jag säger nej att frukta så ofta som möjligt. Vi gjorde kraftfulla gruppmeditationer och lärde oss sätt att ansluta till vårt högsta själv. Även om det finns 500 personer i verkstaden är det en mycket intim upplevelse att bara vara i rummets energi. Han är passionerad om personlig utveckling, ledarskap och entreprenörskap. Han stylade mitt hår för omslaget till min nya bok (Spirit Junkie, en Radical Road to Self-Love och Miracles) och det var vågor för evigt. Den här boken är precis vad jag behövde läsa vid exakt rätt tidpunkt. Jag deltog i en Temazcal (indiansk svett lodge), tog in den absoluta skönheten i Tulum, och delade djupa samtal med en fantastisk grupp människor.