

Силата на думите: Лични мантри и наричания за презареждане

Думите, които изричаш, са като нишки – тъкат вътрешния ти свят и връзката ти със света наоколо. В този **малък наръчник ще откриеш 7 лични мантри/ или утвърждения и 7 наричания**, вдъхновени от българската традиция, които можеш да използваш всеки ден, за да се настроиш, пречистиш и презаредиш.

7 лични мантри (сутренно изричане)

1. „Днес избирам да говоря с яснота и топлина.“
2. „Гласът ми има място. Истински съм чута.“
3. „Думите ми създават, изграждат, покълват.“
4. „Избирам да наричам доброто – в мен и в другите.“
5. „Тишината между думите ми е дом.“
6. „Словото ми носи светлина.“
7. „Днес съм в ритъм с истината.“

7 наричания за вечерно освобождаване

1. „Да си върна силата от всяка дума, която не е моя.“
2. „Да се пречистя от словото, което е тежало днес.“
3. „Да се простя с гласа на осъждане.“
4. „Да пусна чуждите думи, които са заседнали в мен.“
5. „Да остане само истината, която ме изгражда.“
6. „Да се излекувам чрез тишината.“
7. „Да заспя в лекота, свободна от думи и тежест.“



Мини дневник за наблюдение на речта

Ден	Дума/израз, който използвах често	Как ми въздейства?	С какво бих я/ го заменила?
Понеделник			
Вторник			
Сряда			
Четвъртък			
Петък			
Събота			
Неделя			

Словото е сила! Когато го използваш с любов и внимание, думите ти се превръщат в мантри – и в начин да се свържеш със себе си. Използвай този ресурс, когато усещаш, че искаш да си върнеш гласа, тишината или вътрешната си лекота.

Още вдъхновение можеш да откриеш на: compassjournals.com