Luni 17

Care este principalul tău atu ca și #GammaQueen?

Ești un influencer!

Construiești relații și comunități.

Pozitivă, optimistă și carismatică. Oamenii își doresc să fie în jurul tău, te ascultă când ai ceva de spus.

Modul în care vezi lucrurile, experiența ta de viață te poziționează ca și inspirație pentru alții.

Creezi colaborări care aduc valoare în rellații și comunități.

Valoarea aduce succes.

Tu ești o femeie de succes! Și dacă nu crezi asta încă, doar așteaptă. Este destinul tău să fii un succes ca și #FemeieGamma.

Marti 18

Frica... ce este de fapt Frica?

Apare atunci când te simți amenințat. Este o reacție fizică și emoțională, poate fi reală, dar și închipuită.

Deși este percepută ca fiind o emoție negativă, frica joacă un rol important. Te mobilizează, te menține în siguranță atunci când este un pericol.

Frica este o emoție naturală, un mecanism de supraviețuire.

Atunci când avem reacția de frică, organismul nostru intră în modul Fight or Flight (Luptă sau Fugi). Este o reacție biochimică automată.

Câțiva declanșatori ai fricii:

* Obiecte sau diverse viețuitoare– avioane, scări, păienjeni, șerpi.
* Evenimente viitoare
* Evenimente imaginate
* Pericole din jur care sunt reale
* Necunoscutul.

Sunt unele metode prin care îți poți diminua frica.

* Ho'oponopono,
* Terapia EMDR (care merge la frică foarte bine),
* Reiki,
* Quantum Flow,
* Ai grijă de sănătatea ta – somn, alimentație, sport.

Frica este o emoție importantă a omului. Te poate feri de pericole și te pregătește să lupți atunci când este cazul, dar poate conduce și la anxietate.

Găsind moduri de a-ți controla frica te ajută să te ții departe de anxietate și să nu cazi în extra negativă, unde frica îți controlează viața.

Miercuri 19

Ne vedem live de la 19:00.

Despre ce dorești să discutăm astăzi?

Joi 20

“Einstein told us that time is just an illusion. When you understand and accept that there is no time, you can see that whatever you want in the future already exists. That is why when you write, imagine, or speak of your desire, you should use the present tense. Radiate your desire in your mind, heart, and body, and see it as here NOW.

Gratitude and Love

Adina x

“Einstein ne-a spus că timpul este doar o iluzie.

Când înțelegi că nu există timp, poți vedea în viitor cee ace deja există.

De aceea atunci când vorbești, îți imaginezi sau scrii despre ceea ce îți dorești, ar trebui să folosești timpul prezent.

Împrăștie dorința în mintea, corpul și inima ta, și vizualizează ca și cum se întâmplă acum.”

Cu Recunoștință și Iubire,

Adina x

Vineri 21

Despre ce ai putea vorbi timp de 30 de minute fără nicio pregătire în prealabil?

Poate fi ceva care te pasionează și despre care știi foarte multe sau poate fi o experiență de viață care te-a învățat o lecție.

Sambata 22

Ce te face să te simți bogată? Altceva decât banii...

Duminica 23

Una dintre Legile Universului este Legea Vibrației.

La nivel microscopic totul este în continuă mișcare, vibrează la o frecvență specifică.

Asta se aplică atât la materia din jurul nostru, cât și la nivel personal.

Legea spune că frecvența vibrației noastre poate arăta ce experiență trăim.

De exemplu: Poate ești pe frecvența bună pentru a primi bani, dar nu poți să îi păstrezi.

Asta se întâmplă pentru că din punct de vedere operațional ești pe o altă frecvență, mai joasă.

Pentru a îți crește frecvența sunt câteva metode:

* Ho'oponopono,
* Terapia EMDR (care merge la frica foarte bine),
* Reiki,
* Quantum Flow.
* Yoga
* Meditație

Aliniază-te cu vibrațiile bune!