

zostawić sprawy zawodowe w pracy 43

1. rozluźnij się i uwolnij od pracy
2. jasność widzenia
3. odpłynąć w dal
4. nękające wspomnienia z dnia pracy
5. odpręż się pod koniec dnia pracy
6. nie tylko ekspert
7. zmniejsz obciążenie pracą
8. obserwuj swoje tempo
9. ochrona przed negatywnym wpływem
10. przyjaciele i koledzy
11. odświeżenie ciała
12. zaplanuj dzisiaj swoje jutro — i na tym poprzestań
13. pozbądź się natrętnych myśli
14. niekończąca się lista spraw do załatwienia
15. wręczanie nagród
16. sztuka cierpliwości
17. „miej się dobrze, podróżniku”
18. „proszę, rozśmiesz mnie”
19. znajdź swój zawór bezpieczeństwa
20. przegląd całego organizmu
21. spacer w myślach
22. bądź turystą w drodze do domu
23. uwolnij się od rutyny
24. skoncentruj się na swoim wnętrzu
25. szeroko otwarta przestrzeń
26. ostatnia prosta

wzbogacenie życia domowego 97

27. otwórz bramę do bezgranicznego spokoju
28. wróćcie do domu razem: twoje ciało i umysł
29. oczyszczająca wizja wodospadu
30. gotowanie z uczuciem
31. tam, gdzie mieszka szczęście
32. wycisz umysł
33. rozluźnij się — jesteś w domu
34. „ależ mi się szczęści!”
35. same smaczne kąski
36. nie czekaj na specjalne powody do śmiechu
37. SOS: nadmiar informacji
38. krótka przerwa na złapanie oddechu!
39. czas i przestrzeń tylko dla ciebie
40. zestaw pierwszej pomocy
41. oswój swoją kuchnię
42. twój koszyk zmartwień
43. bałagan pod kontrolą
44. świadome zmywanie naczyń
45. uświęcone miejsce
46. jesteś w domu — czas się przebrać!
47. przełam rutynę
48. baw się w pełni
49. wieczorne niepowodzenia
50. pomiędzy światami

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 51. przywitaj się | 67. twój dobry sąsiad |
| 52. iskry zmysłowości | 68. odrobina uznania |
| 53. okaż sobie litość | 69. nigdy nie jesteś sam |
| 54. w objęciach współczucia
i życzliwości | 70. dokonaj bilansu swojego
życia |
| 55. głębsze porozumienie | 71. tylko tyle |
| 56. pozwól sobie na płacz | 72. obniż poprzeczkę |
| 57. docień kogoś | 73. zwierzę, które cię kocha |
| 58. mantra ciała | 74. chwila wytchnienia
na optymizm |
| 59. uwolnij się z błędnego
koła negatywnych myśli | 75. po prostu słuchaj |
| 60. podaj pomocną dłoń | |
| 61. źródła życzliwości | |
| 62. wartość wybaczenia | |
| 63. a na co ty masz ochotę? | |
| 64. czas dla ciebie i dla mnie | |
| 65. serce pełne współczucia | |
| 66. zapisz to | |

przygotowanie do dobrego nocnego odpoczynku 199

76. wołanie o pomoc zmęczonego ciała i znużonego umysłu
77. relaks dla umysłu
78. pożegnaj dzień
79. destrukcyjne napięcie
80. zakończ swoje sprawy
81. „zatrzymaj tego konia wyścigowego, chcę z niego zsiąść”
82. schody do miasta snu
83. poczuj wdzięczność za miniony dzień
84. noce pełne gwiazd
85. ogień, ziemia, woda, powietrze
86. powiedz „dobranoc” swojemu umysłowi
87. wieczorne rytuały
88. twoje cenne życie
89. wakacje od mediów
90. życz sobie dobrej nocy
91. siła duchowa
92. pora na odpoczynek
93. wakacje w wyobraźni
94. „dobranoc, mój przyjacielu”
95. oczyść swój umysł
96. dbaj o spokój wewnętrzny
97. zastrzyk zachwyty i radości
98. zaprzyjaźnij się ze sobą
99. w poszukiwaniu wizji
100. pajęczyna życia