

CUM CREEZ *obicele cu intenții*

Aleg un obiect reprezentativ, care îmi place și mă inspiră

Fac o listă cu:

- Motivele pentru care am nevoie de acea schimbare și obicei nou
- Cum m-ar ajuta concret faptul că voi integra acel lucru în viața mea
- Cum mă voi simți peste o lună după ce am practicat

Așez obiectul peste acea foaie, închid ochii și prin puterea voinței personale imprim energia intențiilor mele asupra lui

Îl las o noapte întreagă, așezat pe hârtie, în locul respectiv