



101 DOLOG

AMIÉRT HÁLÁS

VAGYOK...

Minden évben elvégzem ezt a gyakorlatot egyszer, hogy felszínre hozzam a fontos embereket, élményeket, eseményeket az életemben, amiért kifejezem a köszönetem.

**A hála a legmagasabb rezgésű érzelem.
Amikor a hála energiájában vagy, akkor lehetetlen haragot, stresszt, frusztráltságot érezni.
Hálásnak lenni valamiért, ami jelenleg nincs jelen az életedben azt jelenti, hogy kétely nélkül tudod, hogy amire vágysz az úton van feléd.
Fontos, hogy kis dolgokért is hálásak tudjunk lenni.
Fontos, hogy minden nap ráhangolódjunk a hála érzésére.**



**"A HÁLA A LEGMAGASABB
REZGÉSŰ ÉRZELEM. ADJ HÁLÁT
NAPONTA AZÉRT, AMID VAN!"**

Solya Bea

Hogy miért lehetsz hálás?

Íme, az egyik naplórészletem, amiben megosztom a 101 dolgot, amiért hálás vagyok. (Szeretem ezt a gyakorlatot évente, általában hálaadás körül teljesíteni. Csodálatos új dolgok szoktak felszínre jönni.)

101 dolog, ami teljes hálával tölti el a szívem...

- 1. Az egészségem**
- 2. A szüleim egészsége**
- 3. A férjem egészsége**
- 4. A húgom és családjának egészsége**
- 5. A tudatossággal megélt napjaim**
- 6. Unokaöcsém kacagása**
- 7. Ahogyan Ricsi hisz bennem**
- 8. A szabadon élt, kalandos életem**
- 9. Nagymamám feltétel nélküli szeretete**
- 10. Meleg citromos víz**
- 11. A napfelkelte**
- 12. Az óceán és a fehér homok**
- 13. Szüleim elismerő, büszke tekintete**
- 14. A csend**
- 15. Az Angyalokkal való kapcsolatomban**
- 16. A kora reggeli nyugalom**
- 17. Szilvás, fahéjas tea**
- 18. Az eső utáni illat**
- 19. Karácsony a családdal**
- 20. Jacuzzi a csillagos ég alatt**
- 21. A szándék fantasztikus ereje**

22. **Avocado**
23. **Baráti beszélgetések**
24. **Angyalkártyáim és az üzenetek**
25. **Puha, meleg köntös**
26. **Orchideák**
27. **Reggeli rutinom**
28. **Mentoraim**
29. **Könyvek**
30. **Masszázs**
31. **A technika csodája**
32. **Fehér ruhák**
33. **Forró habfürdő**
34. **Tűsarkú cipőim**
35. **Elsőosztályon repülni**
36. **Naplózás**
37. **Pezsgő**
38. **Petyát nézni, amikor focizik**
39. **Vitóka hosszú ölelése**
40. **Osztriga New Orleansban**
41. **Csipke fehérnemű**
42. **Vasárnapi tervezés**
43. **A sivatag energiája**
44. **Klasszikus zene**
45. **Meditáció**
46. **Levesek**
47. **Családi vacsora**
48. **Meglepetést okozni**
49. **Cseresznye szezon**
50. **Naplemente**

51. **Madárcsicsergésre ébredni**
52. **Kandalló mellett a tüzet figyelni**
53. **Mangó édes zamata**
54. **Tiszta vizet inni és érezni az energiaszintem növekedését**
55. **Tóban úszni**
56. **Vízesés zuhatagát hallgatni**
57. **Delfint simogatni**
58. **Kristályok fénye**
59. **Fehér, puha ágynemű**
60. **Hegyekbe vonaton utazni**
61. **Ahogy érzem magam a reggeli séta-futás után**
62. **Addig nevetni, amíg fáj a hasam**
63. **Gyönyörű álomból ébredni**
64. **Szemtanújának lenni annak, amikor valaki rádöbben, hogy képes rá hogy elérje és megérdemli a vágyait**
65. **Telihold ragyogása és tisztító ereje**
66. **Tiszta organizált otthon**
67. **Ahogy Ricsi mosolyog minden alkalommal, amikor meglát**
68. **Narancssárga rúzs**
69. **Swarovski ékszereim csillogása**
70. **Csokoládé mousse torta**
71. **Teljes gázt adni a repülők felszálláskor**
72. **Anyukám gondoskodó szeretete**
73. **Az arcomon a gödrök**
74. **Andrea őszinte baráti szeretete**
75. **Anyukám terített asztala**

76. Kedvenc fodrászomhoz, aki tudja, hogy mi áll jól
77. Ahogy felébred a természet körülöttem reggel
78. Apukám kitartása és ereje
79. Az autóm ereje és biztonsága
80. Napfelkeltében hajózni az óceánon
81. A szeretteim tekintete, amikor egy év elteltével látom őket
82. Keresztül autózni Amerikán
83. A könyvemet írni és nap, mint nap érezni a tartalom növekvő erejét
84. Sedonai vortex energiákban túrázni
85. A megkönnyebbülés érzése
86. A Next Level program résztvevőinek sikere
87. Ahogyan a Dolce Vita program növekedésre kényszerít minden résztvevőt
88. Az ima ereje
89. Amikor Petya azt mondja, hogy "Angyal vagyok"
90. Glenwood, Colorado
91. Thai étel
92. Egy csoportot hipnózisba vinni
93. Felállni azért, amiben hiszek
94. Folyékony tejbegríz kakaóval és fahéjjal
95. Indiai étel
96. Minden nap jelenlevő csodák
97. A feltétel nélküli szeretet köztünk a húgommal
98. Szauna száraz melege
99. Reggeli az ágyban, elegáns szállodában
100. Bikram jóga
101. Ricsivel lassúzni