

Ukrainian

Вправа з позитивними думками перед дзеркалом "Я - підтвердження"
На цьому "Що слідує за Я, слідує за тобою" заповни своє ім'я в порожнє поле після "Я тебе люблю _____”, потім надрукуй це, підвись на своє дзеркало і роби це вправу постійно.

Робота перед дзеркалом - це одна з найінтенсивніших, відкритих та винагородних практик, які сприяють самолюбіві. Використовуючи вправи перед дзеркалом, дозволять собі милість та доброту, включаючи в те, не критикувати себе за минулі недоліки. Ви можете залишити минуле позаду і успішно перейти в кращий, яскравіший світ.

Щоб почати вправи перед дзеркалом, підійдіть до свого дзеркала і дивіться безпосередньо в свої очі. Спочатку це складно зробити. Багато людей згадують свій перший спроби, кажучи, що вони були здивовані тим, що не могли подивитися на свої очі без знаходження на себе наложених недоліків для критики. Якщо це трапиться з вами, не судіть себе, просто помітте. Якщо ви розплачетесь, дайте сльозам потікати. Це все частина процесу виявлення та полюблення красивої людини всередині. Справжньої ТОБІ.

Далі скажіть "Я тебе люблю" і своє ім'я, а потім позитивне підтвердження. Сказати "Я тебе люблю" собі може бути незручно та неприємно перші кілька разів. Зробіть це частиною своєї рутини. Ми рекомендуємо робити це так часто, як ви чистите зуби. Відмінна гігієна розуму є важливою для того, щоб стати найкращою версією себе!

Що слідує за Я, слідує за тобою

Подивіться в дзеркало та скажіть "Я тебе люблю _____"

Я усвідомлюю, що МОЇ думки творять МОЮ реальність

Я сміливий(а)

Я впевнений(а)

Я рішучий(а)

Я енергійний(а)

Я сфокусований(а)

Я вдячний(а)

Я здоровий(а)

Я тебе люблю _____

Я надихаюсь

Я подорожую добре

Я люб'язний(а)

Я люблячий(а)

Я більше, ніж достатньо

Я турбуючий(а)

Я оптимістичний(а)

Я могутній(а)

Я тебе люблю _____

Я жартівливий(а)

Я стійкий(а)

Я успішний(а)

Я наполегливий(а)

Я непохитний(а)

Я цінний(а)

Я гідний(а)

Я надзвичайний(а)

Я ТАК!

Я запальний(а)