

تطبيق الية التأكيدات مع المرآه لرحلة جيدة

في هذا 'أي شيء يتبع كلمة أنا هو يتبعك انت ' املأ اسمك في الفراغ بعد أن أحبك _____ ثم اطبعه ، وعلقه على المرآة, واجعل هذه الممارسة عادة إلى الأبد.

تعد تأكيدات عمل المرآة من أكثر الأعمال كثافة وكاشفة ومجزية في تعزيز حب الذات. مع ممارسة التأكيدات من خلال المرآة، اسمح لنفسك بمهله و لطف، للذان لا يشملان العار أو إلقاء اللوم على نفسك بسبب القصور والعجز في الماضي. يمكنك وضع الماضي وراء والانتقال بنجاح إلى عالم أفضل وأكثر إشراقا. لبدء تأكيدات المرآة، اذهب إلى المرآة وانظر مباشرة في عينيك. في البداية هذا سوف يكون صعب القيام به. هناك الكثير من الناس يخبرون عن محاولتهم الأولى، قائلين إنهم فوجئوا بذلك لم يتمكنوا من النظر في أعينهم دون العثور على عيوب مفروضة ذاتيًا للانتقاد. إذا كان هذا يحدث لك ، لا تحكم على نفسك ، فقط لاحظ.

إذا كان هناك دموع تخرج ، دعها تتدفق. انها جزء من العملية لبدء العثور على الشخص الجميل والذي ستحبه والموجود في داخلك ذاتك الحقيقة ، نفسك الحقيقة . وبعد ذلك قل لنفسك إنني أحبك متبوعًا باسمك وتأكيدًا إيجابيًا.

قد يكون قول "أحبك" لنفسك أمرًا محررًا وغير مريح في المرات القليلة الأولى.. اجعل هذا الجزء من روتينك و ينصح بفعل ذلك بقدر ما تقوم بتنظيف أسنانك كل يوم. نظافة العقل الجيدة ضرورية لكي تصبح أفضل نسخة من نفسك!

كل ما يتبع أنا هو يتبعك انت

انظر في المرآة وقل أحبك -----

أنا على علم بأن أفكاري تخلق واقعي

أنا شجاع

أنا واثق

أنا مصمم

أنا نشيط

أنا لا أخاف

أنا ممتن

أنا بصحة جيدة

أحبك -----

أنا ملهم

أنا في رحلة تحسن جيدة

أنا لطيف

أنا محبوب

أنا كافي وأكثر من الكفاية

أنا اعتني بذاتي

أنا متفائل

أنا قوي

أحبك -----
أنا غير تقليدي فريد بذاتي

أنا مرن

أنا ناجح

أنا متماسك

أنا شجاع وجريء

أنا اقدر نفسي

أنا جدير

أنا استثنائي

إنعم

أنا متحمس

أحبك -----