

Dobre dôjdi, práca so zrkadlom plus tvrdenia

Na mieste 'Čokoľvek nasleduje, JA, nasleduješ Ty' vyplňte svoje meno do prázdneho pol'a po výraze Lúbim ťa _____, potom ho vytlačte, zaveste na zrkadlo a urobte z tohto večný zvyk.

Zrkadlové pracovné tvrdenia sú jedny z najintenzívnejších, odhaľujúcich a odmeňujúcich prác, ktoré podporujú sebalásku. S praxou zrkadlových pracovných afirmácií získate milosť a láskavosť, ktorá zahŕňa nehanobenie alebo obviňovanie sa za minulé nedostatky. Môžete odložiť minulosť a úspešne prejsť do lepšieho a jasnejšieho sveta.

Ak chcete začať so zrkadlovými pracovnými tvrdeniami, choďte k zrkadlu a pozerajte sa priamo do svojich očí. Spočiatku je to ťažké. Mnoho ľudí popisuje svoj prvý pokus takto, že boli prekvapení, že sa nedokázali pozrieť do vlastných očí bez toho, aby nenašli chyby, ktoré si sami vynútili kritizovať. Ak sa vám to stane, neodsudzujte sa, iba ich registrujte. Ak dôjde k uvoľneniu slz, nechajte ich tiecť. To všetko je súčasťou procesu, ako začať nájsť a milovať krásnu osobu vo vnútri. Ten pravý TY. Ďalej povedzte, že ťa milujem, za ktorým nasleduje tvoje meno a pozitívne tvrdenie. Povedať si, že sa milujem, môže byť na začiatku trápne a nepohodlné. Urobte to ako súčasť svojej rutiny. Odporúčame to robiť tak často, ako si čistíte zuby. Vynikajúca hygiena mysle je nevyhnutná, aby ste sa stali svojou najlepšou verziou!

Čokoľvek nasleduje, JA, nasleduješ Ty

Pozri sa do zrkadla & povedz Lúbim ťa _____

Uvedomujem si, že MOJE MYŠLIENKY tvoria MOJU realitu

Som odvážna(-y)

Som si sebaistá(-ý)

Som odhodlaná(-ý)

Som plná(-ý) energie

Som nebojácna(-y)

Som vďačná(-ý)

Som zdravá(-ý)

Lúbim ťa

Som Inšpirovaná(-ý)

Dobre cestujem

Som milá(ý)

Som láskavá(ý)

Som viac než dost'

Vychovávam sa

Som optimista

Som mocná(ý)

Lúbim ťa _____

Som nepredvídateľná(-ý)

Som odolná(ý)

Som úspešná(ý)

Som húževnatá(ý)

Som neohrozená(ý)

Som vážná(ý)

Som hodná(-en)

Som mimoriadna(-y)

Ja som ÁNO!

Som horlivá(ý)

Lúbim ťa _____