

Journey Well - Pratica delle Affermazioni allo Specchio

Su "Qualsiasi Cosa Segue IO SONO Segue Te" inserisci il tuo nome nello spazio vuoto dopo Io Ti Amo _____ poi stampalo, appendilo al tuo specchio e fai di questa pratica un'abitudine per sempre.

La Pratica delle Affermazioni allo Specchio è uno degli esercizi più intensi, rivelatori e gratificanti che si possa fare per promuovere l'amore per se stessi. Con la Pratica delle Affermazioni allo Specchio concedi a te stesso grazia e gentilezza, incluso il non provare vergogna o colpa per le mancanze del passato. Puoi lasciarti il passato alle spalle e passare con successo a un mondo migliore e più luminoso.

Per iniziare la Pratica delle Affermazioni allo Specchio, vai allo specchio e guardati direttamente negli occhi. Inizialmente, è difficile da fare. Molte persone, quando raccontano il loro primo tentativo, dicono di essere rimaste sorprese dal fatto che non riuscivano a guardarsi negli occhi senza trovare in se stesse difetti da criticare. Se ti succede, non giudicarti, notalo e basta. Se ti scendono le lacrime, lasciale scorrere. È tutto parte del processo per ritrovare e iniziare ad amare la bella persona che è in te. Il vero TE.

Poi, afferma "Ti amo" seguito dal tuo nome e da un'affermazione positiva. Le prime volte può risultare difficile e imbarazzante dire "Ti amo" a se stessi. Fa' in modo che questo diventi parte della tua routine. Ti consiglio di farlo con la stessa frequenza con cui ti lavi i denti. Un'eccellente igiene mentale è essenziale per diventare la migliore versione di se stessi!

Qualsiasi Cosa Segue IO SONO Segue Te

Guardati allo specchio e afferma Io ti Amo _____

Sono consapevole che i MIEI pensieri creano la MIA realtà

Io sono Coraggioso

Io sono Fiducioso

Io sono Determinato

Io sono Pieno di Energia

Io sono Senza Paura

Io sono Grato

Io sono in Salute

Io ti Amo _____

Io sono Ispirato

Io sono su un Buon Cammino

Io sono Gentile

Io sono Amabile

Io sono Più che Abbastanza

Io sono di Nutrimento per gli Altri

Io sono Ottimista

Io sono Potente

Io ti Amo _____

Io sono Originale

Io sono Resiliente

Io sono Pieno di Successo

Io sono Tenace

Io sono Imperterrito

Io sono Apprezzato

Io sono Degno
Io sono Straordinario
Io sono SÌ!
Io sono Zelante
Io ti Amo _____