

जर्नी वेल मिरर वर्क प्लस एफर्मेशंस

इस पर 'जो कुछ भी फॉलो करता है मैं आपको फॉलो करता हूँ' आई लव यू के बाद खाली जगह में अपना नाम भरें

फिर इसे प्रिंट करें, इसे अपने शीशे पर टांगें, और इस अभ्यास को हमेशा की आदत बना लें।
मिरर वर्क-अफर्मेशन कुछ सबसे गहन, खुलासा करने वाला और पुरस्कृत करने वाला काम है
आत्म-प्रेम को बढ़ावा देता है।

दर्पण कार्य-पुष्टि के अभ्यास के साथ, अपने आप को अनुग्रह और अनुमति दें
दयालुता, जिसमें अतीत की कमियों के लिए खुद को शर्मिंदा करना या दोष देना शामिल नहीं है।

आपके अतीत पीछे छूट जाता है और सफलतापूर्वक एक बेहतर, उज्ज्वल दुनिया में प्रवेश कर जाता है।

मिरर वर्क-एफर्मेशन शुरू करने के लिए, अपने आईने के पास जाएँ और सीधे अपनी आँखों में देखें। शुरू में, यह करना कठिन है। कई लोग अपने पहले प्रयास के बारे में बताते हुए कहते हैं कि वे इससे हैरान थे आलोचना करने के लिए स्वयं द्वारा लगाए गए दोषों को खोजे बिना वे अपनी आँखों में नहीं देख सकते थे।

यदि यह हो तो आपके साथ क्या होता है, अपने आप को आंके नहीं, केवल नोटिस करें। अगर आंसू निकल रहे हैं, तो उन्हें बहने दो। इसका भीतर के सुंदर व्यक्ति को खोजने और प्यार करने की प्रक्रिया के सभी भाग।

सच तुम। इसके बाद, आई लव यू कहें और उसके बाद आपका नाम और एक सकारात्मक प्रतिज्ञान।

मैं तुमसे प्यार करता हूँ कह रहा है

आप पहली बार में अजीब और असहज महसूस कर सकते हैं।

इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। जितनी बार आप अपने दांतों को ब्रश करते हैं, हम इसे करने की सलाह देते हैं।
उत्कृष्ट मन की स्वच्छता के लिए आवश्यक है आप का सबसे अच्छा संस्करण बनना!

जो भी मुझे फॉलो करता है मैं आपको फॉलो करता हूँ

आईने में देखो, कहो मैं तुमसे प्यार करता हूँ _____

मुझे पता है कि मेरे विचार मेरी वास्तविकता बनाते हैं

मैं बहादुर हूँ

मैं आश्वस्त हूँ

मैं दृढ़ संकल्प हूँ

मैं उर्जावान हूँ

मैं निडर हूँ
मैं कृतज्ञ हूँ
मैं स्वस्थ हूँ
मुझे तुमसे प्यार है _____
मैं प्रेरित हूँ
मैं अच्छी तरह से यात्रा कर रहा हूँ
मैं दयालू हूँ
मैं लवेबल हूँ
मैं काफी से ज्यादा हूँ
मैं पालन पोषण कर रहा हूँ
मैं आशावादी हूँ
मैं शक्तिशाली हूँ
मुझे तुमसे प्यार है _____
मैं विचित्र हूँ
मैं लचीला हूँ
मैं सफल हूँ
मैं दृढ़ हूँ
मैं निडर हूँ
मैं मूल्यवान हूँ
मैं उपयुक्त हूँ
मैं एक्स्ट्राऑर्डिनेयर हूँ
हाँ मैं हूँ!
मैं उत्साही हूँ
मुझे तुमसे प्यार है _____