

Упражнение «Я ЕСМЬ»

В этой фразе «Что бы ни последовало, Я ЕСМЬ следует за тобой» введите свое имя в поле после «Я люблю тебя» _____, затем распечатайте его, повесьте на зеркало и сделайте эту практику вечной привычкой.

Аффирмации для работы с зеркалом — одни из самых интенсивных, раскрывающих и полезных работ, которые способствует любви к себе. С помощью практики зеркальной работы-аффирмаций позвольте себе благодать и доброта, которая включает в себя отказ от стыда и вины за прошлые недостатки. Вы можете положить прошлое позади и успешно переходим в лучший, светлый мир.

Чтобы начать работу с зеркалом-аффирмации, подойдите к зеркалу и посмотрите прямо себе в глаза. Изначально, это сложно сделать. Многие люди рассказывают о своей первой попытке, говоря, что они были удивлены тем, что они не могли смотреть себе в глаза, не находя при этом собственных недостатков, достойных критики. Если это с вами случается, не судите себя, только замечайте. Если есть слезы, позвольте им течь. Его все это часть процесса поиска и любви к прекрасному человеку внутри себя. Настоящий Вы. Затем скажите «Я люблю тебя», а затем ваше имя и положительное подтверждение. Сказать, что я люблю тебя первые несколько раз вам может быть неловко и неудобно. Сделайте это частью своей рутины. Мы рекомендуем делать это так же часто, как вы чистите зубы. Хорошая гигиена ума необходима для стать лучшей версией себя!

Что бы ни последовало за вами, Я ЕСМЬ следует за вами

Посмотрите в зеркало и скажите: «Я люблю тебя» _____

Я осознаю, что МОИ мысли создают МОЮ реальность

Я смелая

Я уверен

Я полон решимости

Я полон энергии

Я фантастический

Я благодарен

Я здоров

Я тебя люблю _____

Я вдохновлен

Я хорошо путешествую

Я добрый

Я милый

Мне более чем достаточно

Я воспитываю

Я оптимист
Я позитивен
Я тебя люблю _____
Я причудливый
Я устойчив
Я успешен
Я стойкий
я неустрашимый
меня ценят
Я достоин
Я экстраординарный
Я да!
Я ревностный
Я тебя люблю _____