

“Tem uma boa viagem” Trabalho de espelho e Afirmações

Nisto “O que quer que siga Eu Sou, Segue-te a Ti” preenche o teu nome no espaço em branco depois da expressão Eu Amo-te _____ depois imprime, pendura no teu espelho e faz desta prática um hábito para sempre.

Afirmações trabalhadas no espelho são das coisas mais intensas, reveladoras e recompensadoras para promover o amor próprio. Ao praticar estas afirmações, permita-se compaixão, que inclui não se envergonhar ou culpar-se por erros do passado. Deixe o passado para trás e mova-se com sucesso para um mundo melhor e mais brilhante.

Para começar o Trabalho de Afirmações no Espelho, coloque-se em frente do seu espelho e olhe diretamente para os seus olhos. Inicialmente, isto é difícil de fazer. Muitas pessoas lembram-se da sua primeira tentativa, dizendo o quão surpreendidas ficaram pelo fato de não conseguirem olhar para os seus próprios olhos sem encontrarem falhas auto-impostas para criticar. Se isto acontece consigo, não se julgue, apenas note/repare. Se deixar escorrer lágrimas, deixe-as correr. É tudo parte do processo de começar a descobrir e a amar a pessoa maravilhosa que existe dentro de cada um de nós. O seu verdadeiro EU. A seguir, diga “Eu amo-te” seguido do seu nome e de uma afirmação positiva. Dizer “Amo-te” para você mesmo pode ser estranho e desconfortável nas primeiras vezes. Inclua isto como parte da sua rotina. Recomendamos fazer isto tão regularmente como lavar os dentes. Uma excelente higiene mental é essencial para se tornar na melhor versão de si mesmo!

O que quer que siga Eu Sou Segue-te a Ti

Olha para o espelho e diz Eu Amo-te _____

Eu estou Consciente de que os Meus Pensamentos Criam a Minha Realidade

Eu sou corajoso(a)

Eu sou Confiante

Eu sou Determinado(a)

Eu estou Energizado(a)

Eu sou Destemido(a)

Eu estou Grato(a)

Eu sou saudável

Eu Amo-te _____

Eu estou Inspirado(a)

Eu estou a Viajar Bem

Eu sou Gentil

Eu sou Amável

Eu sou Mais do que Suficiente

Eu estou a Cuidar

Eu sou Otimista

Eu sou Poderoso(a)

Eu Amo-te _____

Eu sou Único(a)

Eu sou Resiliente

Eu sou Bem Sucedido(a)

Eu sou Tenaz

Eu sou Destemido(a)

Eu sou Valorizado(a)

Eu sou Digno(a)

Eu sou Xtraordinário(a)

Eu sou SIM!

Eu sou Zeloso(a)

Eu Amo-te _____