

Danish Translation for the I AM exercise

“Hvad der følger JEG ER, følger dig” – så skriv dit navn i feltet efter Jeg Elsker Dig, print listen ud, hæng den på dit spejl, og gør det her til en vane for resten af livet.

Spejl-bekræftelser er noget af det mest intense, afslørende og belønnende arbejde til at styrke selvværd. Gennem spejl-bekræftelser kan du give dig selv venlighed og den nåde det er ikke at kaste skam og skyld på dig selv for de mangler du kan have følt tidligere. Du kan lægge fortiden bag dig og gå ind i en bedre og lysere fremtid.

For at begynde Spejl-bekræftelsesarbejdet skal du gå hen til spejlet og se dig selv direkte i øjnene. Det vil være svært at gøre i begyndelsen. Mange fortæller, at de i deres første forsøg med øvelsen var overraskede over, at de ikke kunne se sig selv i øjnene, uden at finde fejl de kunne kritisere. Hvis det sker for dig, læg mærke til det uden at fordømme dig selv. Hvis du kommer til at græde, er det OK, lad bare tårerne flyde. Det er alt sammen en del af processen for at finde den elskelige og smukke person inden i dig. Det ægte DIG. Derefter skal du sige Jeg Elsker Dig fulgt af dit navn og en positiv bekræftelse. Det kan være akavet og ukomfortabelt at sige Jeg Elsker Dig til dig selv de første par gange. Gør det til en del af din rutine. Vi anbefaler at du gør det hver gang du børster tænder. Hygiejne, også for sjælen, er vigtigt for at du kan blive den bedst mulige version af dig selv.

Hvad kommer efter JEG ER er en del af dig

Se i spejlet og sig Jeg elsker dig _____

Jeg er klar over at MINE Tanker Danner MIN Virkelighed

Jeg er Modig

Jeg er Selvsikker

Jeg er Beslutsom

Jeg er Energisk

Jeg er Frygtløs

Jeg er Taknemmelig

Jeg er Sund

Jeg elsker dig _____

Jeg er Inspireret

Jeg er Journeying Well

Jeg er Venlig

Jeg er Elskelig /Sympatisk / Tiltalende

Jeg er Bedre end God Nok

Jeg er Omsorgsfuld / Betænksom / Kærlig

Jeg er Optimistisk

Jeg er Indflydelsesrig

Jeg elsker dig _____

Jeg er Finurlig

Jeg er Robust

Jeg er Succesfuld

Jeg er Udholdende

Jeg er Uforskrækket / Dristig / Tapper

Jeg er Værdsat

Jeg er Værdifuld

Jeg er Xtraordinær

Jeg er JA!

Jeg er Ivrig

Jeg elsker dig _____