

Journey Well Mirror Work Plus Affirmations

מלאו את שמכם אחרי "אני אוהבת אותך _____" ואז הדפיסו את הדף, תלו את העותק על המראה בבית והרגילו את עצמכם לחזור אחרי ההצהרות כמה שאפשר.

הצהרות-מראה חיוביות הן אחד התרגילים החשובים והאפקטיביים ביותר לאהבה עצמית. עם התרגול, היו אדיבים עם עצמכם ונטולי אשמה או בושה. העבר מאחורכם ואתם מוכנים להתקדם לעתיד בהיר וחיובי יותר.

להתחלת התרגיל, גשו אל המראה והביטו לתוך עיניכם. ההתחלה יכולה להיות מעט מאתגרת. הרבה אנשים לא מצליחים לשמור על קשר עין לאורך כל התרגיל מבלי לחשוב על דברים שלילים שהיו רוצים להגיד. אם זה קורה לכם, שימו לב אך אל תשפטו את עצמכם. אם אתם חשים עצבות או מזילים דמעה, תנו לזה לקרות. זה חלק מהתהליך לגילוי מחדש של האני הפנימי שלכם. חלק מהתרגיל הוא לומר "אני אוהבת אותך" לעצמכם ולפעמים יכול להרגיש מוזר או מביך אבל נסו להפוך זאת לשגרה חדשה.

נסו לתרגל כל פעם שאתם מצחצחים שיניים! הגיינת נפש היא הבסיס לגרסה הכי טובה של ה"אני" החדש שלכם!

כל מה שבא אחרי "אני" ... יבוא אחריכם תמיד

אני אוהבת/ת אותך _____

אני מודעת/ת לעובדה שהמחשבות שלי יוצרות את המציאות שלי

אני אמיץ/צה

אני בטוח/ה בעצמי

אני גיבור/ה

אני דרוך/כה ומלא/ה באנרגיה

אני מלא/ה בהתלהבות

אני ותרן ואדיב

אני זורמת/ת

אני אוהבת/ת אותך _____

אני חזק/ה

אני טוב/ה

אני יותר ממספיק

אני כרזימטית/ת

אני ללא פחד

אני מצליח/ה

אני נחוש/ה

אני סבלני/ת

אני אוהב/ת אותך _____

אני עקשן/נית

אני פתוח/ה להזדמנויות

אני צלולה

אני קשוח/ה

אני ראוי/ה

אני שייך/כת

אני אסיר/ת תודה

אני אוהב/ת אותך _____