

TURKISH

Ayna Karşısı Olumlama Onaylama Yolculuğu

“Kelimelere döktüğüm her şey beni bulur”, Seni Seviyorum _____ ifadesinden sonra boşluğa adınızı yazın, ardından çıktısını alın, aynanıza asın ve bu uygulamayı sonsuza dek alışkanlık haline getirin.

Ayna Çalışması Olumlamaları, açığa çıkarıcı, en yoğun ve ödüllendirici çalışmalardan bazılarıdır. Kendinizi sevmeyi teşvik eder. Ayna çalışması olumlamaları uygulamasıyla, geçmişteki eksiklikleriniz için utanmamayı veya kendinizi suçlamamayı öğrenip kendinize zerafet ve nezaket ile yaklaşmanızı sağlamaktadır. Geçmişini geçmişte bırakabilirsiniz ve daha iyi, daha parlak bir dünyaya başarıyla geçebilirsiniz.

Ayna Çalışması Olumlamalarına başlamak için aynanın karşısına geçin ve doğrudan gözlerinizin içine bakın. İlk olarak, bunu yapmak zor.

İlk denemelerini anlatan pek çok kişi, kendilerine empoze edilen kusurları eleştirmeden kendi gözlerine bakmalarına şaşırıldıklarını söylüyor. Eğer bu başınıza gelirse, kendinizi asla yargılamayın, sadece fark edin. Gözyaşlarınız akmaya başlarsa, izin verin. Bu içinizdeki güzel insanı bulmaya ve sevmeye başlama sürecinin tam parçasıdır. Gerçek SEN. Sonra, seni seviyorum deyin, ardından adınızı söyleyerek ve olumlu bir onaylama cümlesi ile bitirin. Seni seviyorum derken ilk birkaç seferde garip ve rahatsız hissedebilirsiniz. Bunu rutininizin bir parçası yapın. Bunu dişlerinizi fırçaladığınız sıklıkta yapmanızı öneririz. Bu kendinin en iyi versiyonu olmak için mükemmel bir zihin temizliğidir.

Kelimelere döktüğüm her şey beni bulur ...

Aynaya bak ve seni seviyorum deyin _____

Düşüncelerimin BENİM Gerçekliğimi Yarattığının Farkındayım

Ben Cesurum

Ben Kendinden Eminim

Ben Kararlıyım

Ben Enerji Doluyum

Ben Korkusuzum

Ben Minnettarım

Ben Sağlıklıyım

Seni Seviyorum _____

Ben İlham Vericiyim

Ben İyi Yol Alıyorum

Ben Naziđim

Ben Sevimliyim

Ben Olabileceđimden Daha Fazlasıyım

Ben Besliyorum

Ben İyimserim

Ben Güçlüyüm

Seni Seviyorum _____

Ben İlginç Biriyim

Ben Dirençliyim

Ben Başarıliyim

Ben Azimliyim

Ben Korkusuzum

Ben Deđerliyim

Ben Saygıdeđerim

Ben Olađan Dışıyım

Benim EVET!

Ben Gayretliyim

Seni seviyorum _____