

Journey Well Mirror Work Plus™



Afirmacije

Na ovom predlošku 'Što god slijedi izjavu JA JESAM slijedi tebe' ispunite svoje ime na praznu liniju (Volim te _____), zatim ga ispišite i zalijepite na svoje ogledalo. Neka vam ova praksa postane navika.

Afirmacije uz rad s ogledalom su jedna od najintenzivnijih, najotkrivajućih i najkorisnijih praksi koje potiču ljubav prema sebi.

Praksom afirmacija uz rads ogledalom dopustite si milost i ljubaznost, što uključuje odvkavanje od posramljiva ili okrivljavanje sebe za nedostatke iz prošlosti. Pomaže vam da ostavite prošlost iza sebe i uspješno krenute u bolji, svjetliji svijet.

Da biste započeli afirmacije rada s ogledalom, odaberite ogledalo koje najčešće koristite i pogledajte se ravno u oči.

Možda će vam se činiti, posebno u početku, kako je to u stvari dosta teško.

Mnogi ljudi pričaju o svom prvom pokušaju, govoreći da ih je iznenadilo što su shvatili da ne mogu pogledati u vlastite oči, a da ne pronađu samonametnute mane koje bi kritizirali.

Ako se ovodogodi vama - ne osuđujte se, samo primijetite. Ako vam poteku suze, neka teku. Sve je to dio procesa kako bi počeli pronalaziti i voljeti prekrasnu osobu u sebi. Istinskog sebe.

Zatim recite "Volim te", nakon čega slijedi vaše ime i pozitivna afirmacija. Reći "Volim te" samome sebi ponekad može biti neugodno, barem tih prvih nekoliko puta.

Ipak, budite nježni i uporni - neka ovo postane dio vaše rutine. Preporučujemo da to činite onoliko često koliko perete zube. Kako bi postali najbolja verzija sebe potrebna je izvrsna higijena uma.

Sve što slijedi "JA SAM" to slijedi mene!

Pogledaj se u ogledalo i reci "Volim te _____"

Svjestan sam da MOJE MISLI kreiraju MOJU stvarnost

Ja sam Hrabar

Ja sam Samouvjeren

Odlučan sam

Ja sam Pun Energije

Ja sam Neustrašiv

Zahvalan sam

Ja sam zdrav

Volim te _____

Nadahnut sam

Moje životno putovanje je ugodno

Ja sam Ljubazan

Mene je lako voljeti

Ja sam Snažan

Optimističan sam

Ja sam Moćan

Volim te _____

Ja sam Jedinствен

Ja sam Otporan

Ja sam Uspješan

Ja sam Ustrajan

Ja sam Neustrašiv

Ja sam Cijenjen

Ja sam Vrijedan

Ja sam Izvanredan

Ja sam DA!

Ja sam Radišan

Volim te _____