

Aš ESU afirmacijų pratimas.

Šiame laukelyje „Kas seka aš esu, seka tave“, po „Aš tave myliu“ _____ užrašykite savo vardą, tada atsispausdinkite, pakabinkite ant veidrodžio ir paverskite šią praktiką amžinu įpročiu.

Šios afirmacijos yra viena iš intensyviausių, padedančių atsiskleisti ir naudingiausių praktikų, kurios skatina meilę sau. Praktikuodami veidrodinį afirmacijų pratimą, suteiksite sau malonės ir gerumo, atsisakysite gėdos ir savęs kaltinimo dėl praeities trūkumų ir klaidų. Jūs galite palikti praeitį ir sėkmingai pereiti į geresnį, šviesesnį pasaulį.

Norėdami pradėti veidrodžio afirmacijas, eikite prie veidrodžio ir pažvelkite sau tiesiai į akis. Iš pradžių tai padaryti sunku. Daugelis žmonių pasakoja apie savo pirmąjį bandymą sakydami, kad buvo nustebinti, jie negalėjo pažvelgti į savo akis, neradę kritikuotinių trūkumų. Jei taip ir tau, nesmerk savęs, tik pastebėk. Jei atsiranda ašarų, leisk joms tekėti. Tai visa proceso dalis, norint pradėti ieškoti ir mylėti šį nuostabų žmogų, kuris yra Tikrasis TU.

Tada pasakykite, kad aš tave myliu, po to savo vardą ir teigiamą patvirtinimą. Sakydamas, kad myliu tave, pirmus kelis kartus gali jaustis keistai ir nepatogiai. Padaryk tai savo rutinos dalimi. Rekomenduojame tai daryti taip dažnai, kaip valotės dantis. Puiki proto higiena yra būtina tapti geriausia Tavo versija!

Viskas, kas seka Aš ESU, seka tave

Pažiūrėk į veidrodį ir pasakyk, kad Aš TAVE MYLIU _____

Aš žinau, kad MANO mintys kuria MANO realybę

Aš esu Drąsus

Aš esu pasitikintis savimi

Aš esu ryžtingas

Aš esu Energingas

Aš esu Fantastinis

Esu dėkingas

Aš sveikas

Aš tave myliu _____

Aš esu Įkvėptas

Aš Keliauju Gerai

Aš esu geras

Aš esu Mylimas

Aš esu daugiau nei pakankamas

Aš esu rūpestingas

Aš esu optimistas

Aš esu pozityvus

Aš tave myliu _____

Aš esu įpatingas

Aš esu atsparus

Aš esu sėkmingas

Aš esu Atkaklus

Esu bebaimis

Esu Vertinamas

Aš esu Vertas

Aš esu neiprastas

Aš esu TAIP!

Aš esu Uolus

Aš tave myliu _____