

## Dobře dojdí, práce se zrcadlem plus tvrzení

Na místě 'Cokoliv následuje, JÁ, následuješ Ty' vyplňte své jméno do prázdného pole po výrazu Miluji tě \_\_\_\_\_, pak ho vytlačte, zavěste na zrcadlo a udělejte z tohoto věčný zvyk.

Zrcadlová pracovní tvrzení jsou jedny z nejintenzivnějších, odhalujících a odměňujících prací, které podporují sebelásku. S praxí zrcadlových pracovních tvrzení získáte milost a laskavost, která zahrnuje nehanobení nebo obviňování se za minulé nedostatky. Můžete odložit minulost a úspěšně přejít do lepšího a jasnějšího světa.

Chcete-li začít se zrcadlovými pracovními tvrzeními, jděte k zrcadlu a dívejte se přímo do svých očí. Zpočátku je to obtížné. Mnoho lidí popisuje svůj první pokus tak, že byli překvapeni, že se nedokázali podívat do vlastních očí, aniž by nenašli chyby, které si sami vynutili kritizovat. Pokud se vám to stane, neodsuzujte se, pouze je registrujte. Pokud dojde k uvolnění slz, nechte je téct. To vše je součástí procesu, jak začít nalézt a milovat krásnou osobu uvnitř. Ten pravý TY. Dále řekněte, že tě miluji, za nímž následuje tvé jméno a pozitivní tvrzení. Říct, že se miluji, může být na začátku trapné a nepohodlné. Udělejte to jako součást své rutiny. Doporučujeme to dělat tak často, jak si čistíte zuby. Vynikající hygiena myslí je nezbytná, abyste se stali svou nejlepší verzí!

Cokoli následuje, JÁ, následuješ Ty

Podívej se do zrcadla & řekni Miluji tě \_\_\_\_\_

Uvědomuji si, že MOJE MYŠLENKY tvoří MOJI realitu

Jsem odvážná(é)

Jsem si sebejistá(ý)

Jsem odhodlána(ý)

Jsem plná(-ý) energie

Jsem nebojácna(s)

Jsem vděčná(ý)

Jsem zdravá(ý)

Miluji tě

Jsem Inspirovaná(ý)

Dobře cestuji

Jsem milá(ý)

Jsem laskavá(ý)

Jsem víc než dost

Vychovávám se

Jsem optimista

Jsem mocná(ý)

Miluji tě \_\_\_\_\_

Jsem nepředvídatelná(ý)

Jsem odolná(ý)

Jsem úspěšná(ý)

Jsem houževnatá(ý)

Jsem neohrožená(ý)

Jsem vážená(ý)

Jsem hodná(-en)

Jsem mimořádná(é)

Já jsem ANO!

Jsem horlivá(ý)

Miluji tě \_\_\_\_\_