

31 afirmacji

budujących wewnętrzny spokój

Sierpień
2023

1

Wszystko jest dobrze

2

Jestem bezpieczna

3

Ze wszystkim sobie poradzę

4

Mam w sobie oparcie w każdej sytuacji

5

Mam wokół siebie wielu życzliwych, kochających ludzi

6

Z każdego zakrętu wychodzę silniejsza

7

W moim życiu jest wiele dobra, za które jestem wdzięczna

8

Niezależnie od tego co się dzieje, mogę się rozluźnić

9

Jest głębsza mądrość, która mnie prowadzi

10

Jestem ważną i wartościową częścią Życia

11

Moja obecność to dar dla świata

12

Wszystko wydarza się w moim życiu we właściwym czasie

13

Potrafię sobie dać czułość i wsparcie

14

Mam wpływ na to jak się czuję i co robię

15

Moje życie zmierza w dobrą stronę

16

Wszystko, czego doświadczam ma sens

17

Zawsze mogę odpocząć w tu i teraz

18

Ufam Życiu i jego mądrości

19

Nie muszę wiedzieć co będzie dalej

20

Życie mnie kocha, prowadzi i wspiera

21

Z każdym oddechem jestem coraz bardziej spokojna i ugruntowana

22

Wszystkie moje uczucia są dobre i potrzebne

23

Podejmuję dobre dla siebie decyzje

24

Wiem, że to czego doświadczam, jest tym co sama wybrałam

25

Jestem dorosła i wiem jak o siebie zadbać

26

Daję sobie oparcie w każdej sytuacji

27

Puszczam opór wobec tego co jest

28

Każdego dnia przydarzają mi się dobre rzeczy

29

Moje ciało jest mądre, ufam jego sygnałom

30

Puszczam zmaganie się i wysiłek

31

Każda chwila Życia oferuje mi nową szansę

Afirmację na dany dzień powtarzaj w myślach minimum 7 razy

Patigarg

Budzę kobiety do życia