

OLUMLAMA ÖRNEKLERİ

- Her deneyim, gelişimim için gereklidir.
- Vücudum beni her yere kolayca ve zahmetsizce götürür.
- Vücudum zihnimin aynasıdır. Sağlıklı ve bütünümlü.
- Zihinim en güçlü ilacımdır.
- Sağlıklı olan vücuduma şükran duyuyorum. Hayatımı seviyorum.
- Vücudumun her hücresi sağlıklı enerjiyle titreşiyor. Kendimi seviyorum. Zihnimi besliyorum.
- Vücudum çabuk ve kolayca iyileşir.
- Doğru zamanda, doğru yerde, doğru şeyi yapıyorum.
- Kendimi kabul etmeyi seçiyorum.
- Ne kadar şükür edersem evren bana o kadar geri verir.
- İstedikim gibi olmadığın için seni affediyorum ve seni serbest bırakıyorum.
- Kendim hakkındaki düşüncelerim, gerçekliğime dönüşür.
- Olmasını istediğim her şey aslında olmuş gibi davrandığımda, mutluluğu hayatıma çekmiş olurum.
- Günüm şükran ve keyif ile başlar ve öyle de biter.
- Hayat beni destekler ve benim mutlu olmamı ister.
- Bugün çok güzel bir gün.
- Bedenim ve zihnim mükemmel dengede ve uyum içinde.
- Mutluluğu tercih ediyorum.
- Hayat bana her zaman rehberlik eder.
- Geçmişimdeki herkesi affediyorum ve onları sevgiyle serbest bırakıyorum.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

- En iyisini hak ediyorum ve kabul ediyorum. Bütün ihtiyaç ve isteklerimi karşılayabiliyorum.
- Sağlıklı olduğum için bütün bedenimi sevinç kaplar.
- Kızgın olduğumda bile dengeliyim.
- Önüme gelen herhangi bir zorluğu idare edebilirim.
- Her yarattığım problemi, kendi kendime çözebileceğime güveniyorum.
- İhtiyacım olan şeyin zaten bende olduğunu biliyorum.
- Hislerimi güvenle dile getirebilirim. Her türlü durumda dingin kalabilirim.
- Kaç yaşında olursam olayım, her zaman daha fazla öğrenme kabiliyetim var ve buna açığım.
- Acı çekmeyi kendi isteğimle bırakıyorum. Benim için en iyisini hak ediyorum.
- Ben biricik ve yegâne bir ruhum.
- Özgüvenim yüksek çünkü varlığımı onurlandırıyorum.
- Sevmeye ve sevilmeye değerim.
- Ben hayatımda olmasını istediğim öge ve olayları yaratacak kadar güçlüyüm.
- Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
- Fiziksel olarak yanımda olmayan sevdiğlerimin varlığını hissediyorum.
- Hayat bana yeni deneyimler kazandırır. Bu mükemmel değişimlere açığım ve hazırım.
- Değişime hazırım.
- Potansiyelim sınırsızdır.
- Bütün sorunlarımın çözümleri bende.

Kaynak: www.louisehay.com/affirmations