



AFIRMACJE NA PORANKI

E-BOOK

PORTAL
YOGI



WIEDZA

CZYM SĄ AFIRMACJE?

Afirmacje to pozytywne zdania powtarzane w dowolnej formie w celu wytworzenia właściwych nawyków funkcjonowania naszego umysłu. Najskuteczniejsze są afirmacje pisane, ale również powtarzanie ich w myślach, czy też na głos, albo nawet śpiewanie ich, daje dobry efekt. Afirmacje powinny dotyczyć nas samych, zmieniać nasze wyobrażenia na temat siebie i świata. Afirmacje muszą być używane w czasie teraźniejszym tak jakby to, co afirmujesz, już miało miejsce w Twoim życiu.

PRAKTYKA

JAK AFIRMOWAĆ?

Do praktyki afirmacyjnej podchodź szczerze, z oddaniem. Nie rób tego z poczucia obowiązku. Nie próbuj się oszukiwać, że powtarzając w pośpiechu i byle jak ułożone przez siebie afirmacje, zaczniesz działać cuda w swoim życiu. Zmiany najpierw będziesz odczuwać w sobie. Na w pełni zaakceptowaną afirmację Twój umysł reaguje spokojem i poczuciem spełnienia, bez emocji, bez pośpiechu, bez napięć, tak, jakby to, co sobie afirmujesz już miało miejsce. I wtedy nastąpi manifestacja na planie fizycznym.

Afirmacje pochodzą z fragmentów strony afirmacje.pl oraz nowaswiadomosc.pl

AFIRMACJA

UWOLNIENIA

Uwalniam się.

*Zrzucam cały balast, odrzucam
wszystko, co mi ciąży, co mnie blokuje.*

Uwalniam się od tego, co zbyt ciężkie.

*Uwalniam się od tego, co nie moje, co
narzucone.*

Powracam do siebie.

AFIRMACJA

BEZPIECZEŃSTWA

*Płynę z nurtem i nic nie jest w stanie
mnie zatrzymać.*

Jestem wolna i bezpieczna.

Czuję się bezpiecznie w swojej wolności.

*Potrafię sama się ochronić i zadbać
o siebie.*

Potrafię i kocham być wolna.

AFIRMACJA

MIŁOŚCI

Moje życie przepętnione jest Miłością.

*Odczuwając miłość jestem czysty
i niewinny.*

*Mogę rozwijać się poprzez
doświadczenie szczęścia, radości,
miłości i przyjemności.*

Zasługuję na miłość i szacunek.

Żyję w jedności z miłością.

AFIRMACJA

ZDROWIA

Moje ciało z każdym dniem jest coraz zdrowsze.

Otwieram się na cudowne, pełne uzdrowienie swojego ciała.

Wybieram życie w zdrowiu i szczęściu.

Moje ciało jest doskonale zdrowe i promieniuje światłością mojej duszy.

Akceptuję doskonałe zdrowie i wygląd swojego ciała.

AFIRMACJA ŚWIATA

Akceptuję świat takim, jaki jest.

*Mam pełnię możliwości do osiągnięcia
jedności ze Światem.*

Świat stoi przede mną otworem.

*Wnoszę do świata własną radosną
twórczość, dlatego mam sprzyjające
okoliczności przejawienia się.*

*Jestem godny i zasługuję na wszystko,
co Świat ma dla mnie najlepszego.*

UZUPEŁNIJ PORANNE AFIRMACJE PODCZAS WYZWANIA W INTERNETOWYM STUDIO PORTALYOGI

*Wyzwanie to 7 dni porannej praktyki z Olgą Guz.
Podczas trwających około 30 minut sesji rozbudzisz
swoje całe ciało i przygotujesz się na nadchodzący dzień.
To wyzwanie dla Ciebie – niezależnie od poziomu!*



WYZWANIE:

JOGA NA PORANKI RISE AND SHINE

WEŹ UDZIAŁ W WYZWANIU

DOŁĄCZ DO STUDIA

INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI