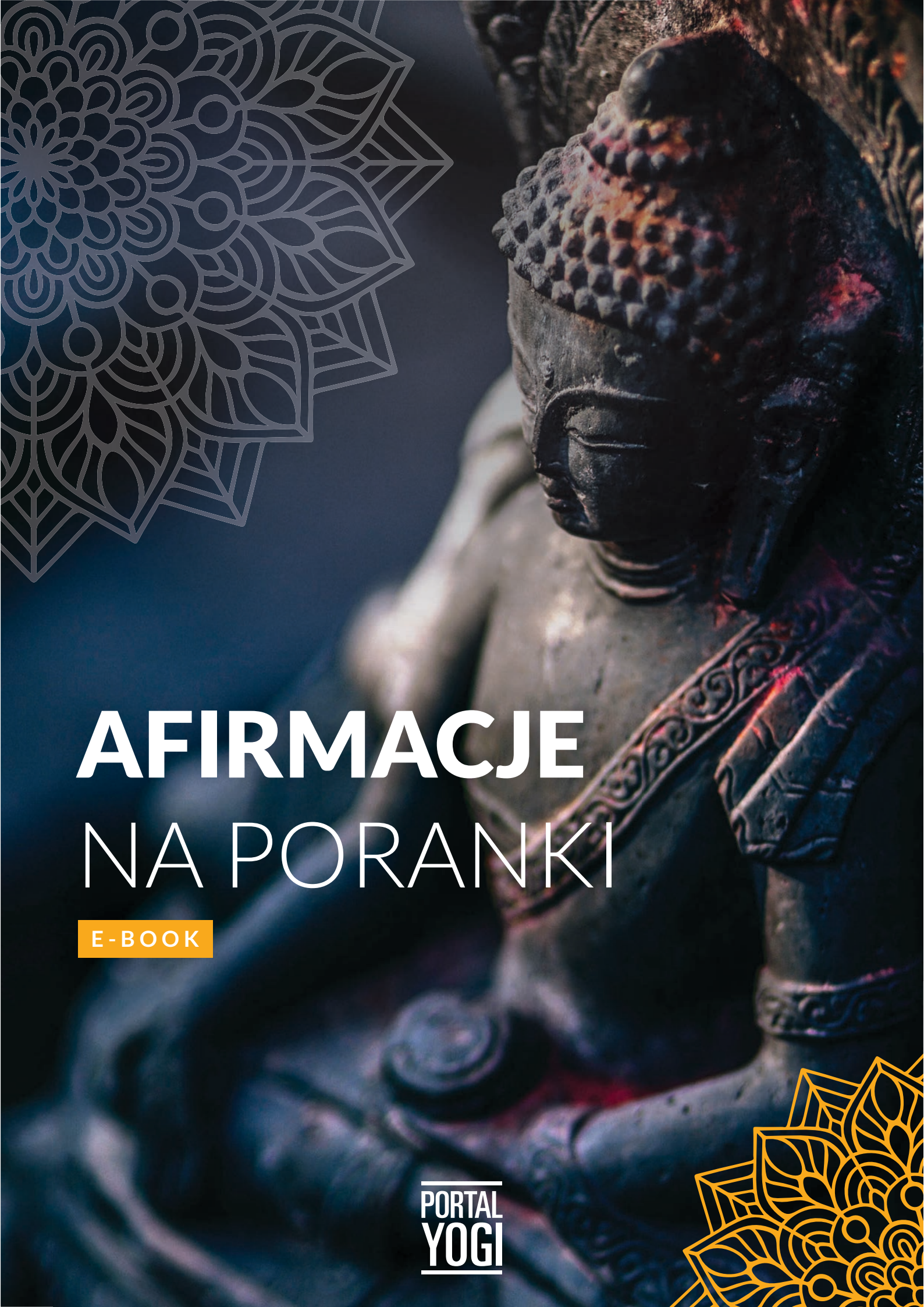

AFIRMACJE NA PORANKI

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.

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

PORTAL YOGI

AFIRMACJA
UWOLNIENIA

Uwalniam się.

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

Uwalniam się od tego, co zbyteczne.

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 przepełnione jest Miłością.

Odczuwając miłość jestem czysty i niewinny.

Mogę rozwijać się poprzez doświadczanie 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!