



# 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](http://afirmacje.pl) oraz [nowaswiadomosc.pl](http://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.*

DOŁĄCZ DO WYZWANIA:

# JOGA NA PORANKI RISE AND SHINE

**-50%**

NA ROCZNĄ  
SUBSKRYPCJĘ  
WPISZ KUPON:

**EAFIRMACJE50R**

[Użyj kodu >>](#)

PORTAL  
YOGI