



Afirmacje NA PORANKI

e-book



**“Nie ma nic bardziej
inspirującego niż poranek
pełen nadziei i możliwości”**

Maya Angelou



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.

Jak AFIRMOWAĆ?

Do praktyki afirmacyjnej podchodź szczerze, z oddaniem. Nie rób tego z poczucia obowiązku. Nie próbuj 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 napięcia, tak, jakby to, co sobie afirmujesz już miało miejsce. I wtedy nastąpi manifestacja na planie fizycznym.



AFIRMACJA **BEZPIECZEŃSTWA**

Jestem w zdrowiu.

Jestem bezpieczny.

Mam moc by działać.

Odnajduje prawdę o moim życiu
w każdym oddechu.



AFIRMACJA **RADOŚCI Z ŻYCIA**

Kocham życie i każdego dnia czynię je
piękniejszym.

To ja odpowiadam za to jak się czuję i
dziś wybieram radość.



AFIRMACJA **MIŁOŚCI**

Kocham siebie takim, jakim jestem.

Przyciągam do swojego życia
prawdziwą i głęboką miłość.



AFIRMACJA **UZDROWIENIA**

Moją misją jest uzdrowić
umysł mądrością
i przepełnić ciało miłością.



AFIRMACJA **RÓWNOWAGI**

Odnajduję równowagę
między skutecznością,
a cierpliwością.



AFIRMACJA **ODPUSZCZANIA**

Odpuszczenie jest lekiem, który
uzdrowia moje serce.

Odpuszczenie jest nawykiem, który
praktykuję.

Odpuszczenie osiągam poprzez
uczucia, a nie myśli



AFIRMACJA **ROZWOJU**

Pogłębiam spokój.

Pielęgnuję miłość.

Szerzę wolność.

Pomagam uzdrowić świat.



Ten ebook jest częścią
7-dniowego wyzwania
na poranki:

JOGA

na poranki

RISE AND SHINE

Jeśli oprócz porannych afirmacji
chcesz także budzić swoje ciało
każdego dnia na macie, to dołącz do
naszego programu w Studio PortalYogi.

[DOŁĄCZ](#)

