

AFFERMAZIONI POSITIVE

PER L'AUTOSTIMA (al femminile)



Credo in me stessa e so di valere

Sono competente, intelligente e capace

Riesco sempre a fare bene tante cose

Ho fiducia in me e posso superare tutte le sfide con coraggio

Raggiungo sempre tutti i miei obiettivi

Sono bella e piaccio agli altri

Sono paziente e equilibrata

So perdonare e so perdonarmi

Sono amore puro e dolcezza

Io sono amata da tutti

Mi amo pienamente e non cambierei nulla di me

Sono perfetta e completa così come sono

Sono positiva e mi circondo di persone positive

Mi prendo sempre cura di me

Sono serena e felice

Sono la versione migliore di me stessa

Amo la vita e accetto quello che ogni giorno l'Universo mi offre

Sono una persona fortunata e benedetta da Dio



Ascolta video AUTOSTIMA - Meditazione

Il potere guaritore delle Affermazioni



Per alcune persone certe affermazioni possono sembrare incoerenti con la loro realtà o sentirle come delle forzature nel doverle recitare, ma noi consigliamo di farlo ugualmente e il più possibile delle volte. Le parole ripetute continuamente forgeranno il carattere, la personalità e aiutano nel processo di cambiamento interiore. Ogni cambiamento nella vita ha origine dalla comunicazione che abbiamo con noi stessi e se ci rivolgiamo con un linguaggio di potere e possibilità, il nostro comportamento determinerà come risultato potere e realizzazione.

"I grandi cambiamenti nascono da piccoli passi." (Confucio)