

Sebeláskové afirmace

~ pro každý den ~

- ♥ Mám se ráda taková, jaká jsem.
- ♥ Jsem naprosto v pořádku taková, jaká jsem.
- ♥ Lásku si nepotřebuji zasloužit, je stále kolem mne!
- ♥ Vše je v pořádku tak, jak to právě je.
- ♥ Mám samu sebe na prvním místě!
- ♥ Jsem prioritou!
- ♥ Přijímám plně Své emoce.
- ♥ Mám právo na VŠECHNY své emoce.
- ♥ Mám plné právo na chvíle o samotě!
- ♥ Dívám se na sebe samu laskavě a s plným přijetím.
- ♥ Přijímám své tělo a miluji ho takové, jaké je.
- ♥ Miluji své...(dosad' podle sebe – velký nos, malá prsa, křivé nohy).
- ♥ Přijímám sebe uvnitř takovou, jaká jsem.
- ♥ Přijímám svůj vztek, strachy, pláč.
- ♥ Všechny mé emoce jsou součástí mne, bez nich bych to nebyla já.
- ♥ Nebudu bojovat se svými pocity, už je umím pojmenovat a přijímám je!
- ♥ Jen to nejlepší je pro mne dobré.

