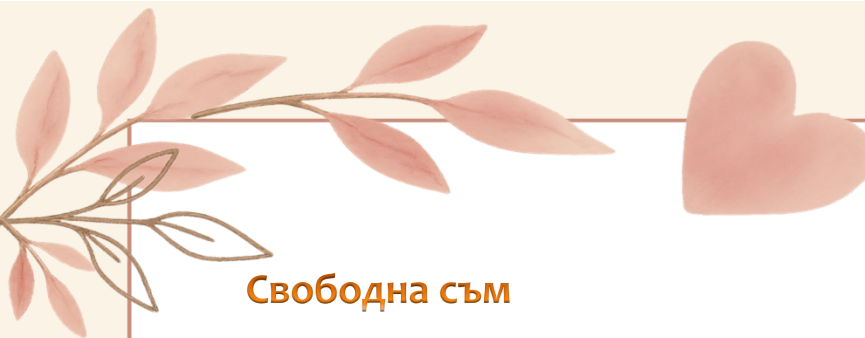




Свободна съм

Утвържденията са избор на вътрешна позиция.



Когато ги произнасяш бавно и осъзнато, ти напомняш на нервната си система, че има и друг начин да бъде. Свободата идва от това да застанеш по различен начин в света около себе си, вместо да се мъчиш да го промениш.

Позволи на тези изречения да бъдат опора без натиск. Избери онова, което тялото ти разпознава като истина.

1. Аз съм свободна да бъда себе си.
2. Имам право да избирам.
3. Свободна съм да кажа „не“.
4. Свободна съм да усещам това, което усещам.
5. Позволявам си да бъда свободна.
6. Аз си позволявам да преживявам живота от позиция на вътрешна свобода.
7. Свободата започва вътре в мен и аз я избирам отново и отново.
8. Имам право да мисля, чувствам и избирам по свой начин.
9. Дори в трудни ситуации, аз запазвам вътрешното си спокойствие.
10. Аз съм по-голяма от обстоятелствата си.
11. Позволявам си да изляза от стари роли и да заема нова позиция.
12. Имам избор как да реагирам.
13. Освобождавам се от вътрешната нужда да се доказвам или оправдавам.
14. Доверявам се на себе си да поема отговорност за свободата си.
15. Имам избор.
16. Свободна съм дори когато ми е трудно.
17. Свободна съм да бъда цялостна.
18. Свободна съм да заема място.

С много любов,
Петя и Цвети,
Окрилени