



## Oto afirmacje do Waszego wyboru.

**Pamiętaj, zaczynamy zawsze od afirmacji uwalniających:**

1. Ja ... uwalniam się od lęku przed zmianą.
2. Ja ... uwalniam się od przekonania, że rozwój jest trudny.
3. Ja ... uwalniam od trzymania się starego świata – to dla mnie korzystne i bezpieczne.

**A następnie afirmacje uświadamiające:**

1. Ja ... pozwalam sobie na zmianę, bowiem uświadamiam sobie, że zmiana jest dla mnie bezpieczna.
2. Ja ... przyjmuję, że rozwój może być dla mnie łatwy, przyjemny i korzystny.
3. Ja ... zastępuję taką jaką jestem/ taki jaki jestem, aby żyć w świecie, w którym mogę mieć wszystko, czego pragnę – zdrowie, miłość i dostatek.