

Monthly affirmations

Ezek a megerősítő sorok segítenek a befelé fordulásban, a pillanat megélésében, a jelen érzékelésében. Ehhez segítség lehet a következő gyakorlat is: állj meg egy pillanatra és sorolj fel öt dolgot, amit láatsz, négyet, amit tapintasz, hármat, amit hallasz, kettőt, amit szagolsz és egyet, amit ízelesz.

1. Értékelem a jelen pillanatot és azt, ami most történik...
2. Hálás vagyok ezért a pozitív történésért, mert...
3. Hálás vagyok ezért a negatív történésért, mert...
4. Észreveszem az apró dolgokat körülöttem, amik mellett olykor szó nélkül haladok el...
5. Aki most vagyok, az eredménye mindannak, amin keresztül mentem és előzménye annak a sok jónak, ami történni fog velem...
6. Folyamatosan haladok a céloom felé, lépésről-lépésre. Minden, ami körülvesz, ami történik, az értem van...
7. Ha nem is értem most még a történések okait, a jövőben biztosan megértem majd, miért esett ez meg velem...
8. A bizonytalanság és a tudatlanság ugyanúgy a jelenem értékes része, mint minden más is...
9. A pihenés produktív...
10. Képes vagyok a jelenben lenni és élvezni a pillanatot...
11. Képes vagyok kényelmetlen szituációkban is működni...
12. Képes vagyok más perspektívából tekinteni a történésekre...
13. Odafigyelek a környezetemre és a társaimra...
14. Odafigyelek önmagamra és az igényeimre...
15. Tudatosan elmélyülök a jelenben, megélem azokat a cselekvéseket is, amik sokszor már automatikusan működtetik az életem...