

Afirmacja

*Wyobraź sobie wspaniałe, wyjątkowe miejsce o jakim marzyłeś, to może być na przykład-
wspaniały zamek. Jest to jest specjalne miejsce, które istnieje tylko dla Ciebie.*

Może być w chmurach, nad morzem, na wysepce, w górach, nad rzeczką lub na tafli jeziora.

Tylko Ty możesz przejść do tego miejsca w kilka sekund.

Teraz, gdy wiesz już gdzie jest Twoje miejsce, możesz przenieść się tam. Czujesz się tam dobrze.

*Wystarczy zamknąć oczy i już tam jesteś. Czujesz się tam spokojnie, bezpiecznie, przytulnie. Czujesz
że cały świat troszczy się o ciebie, kocha cię. Gdy jesteś w swoim wymarzonym miejscu, powiem ci
wiele rzeczy o Tobie.*

Jest bardzo wiele osób, które cię bardzo lubią i chcą abyś był szczęśliwy.

Jesteś szczęśliwy w życiu, jesteś zadowolony z siebie (2x)

Jesteś dobrą, kochaną i szczęśliwą osobą

Wiesz co jest dla ciebie dobre, wybierasz najlepsze rozwiązania

Twój wybór jest najbardziej trafny, zawsze chcesz dla siebie jak najlepiej

*Czujesz się bezpiecznie i dobrze w każdej sytuacji- w rodzinie, wśród przyjaciół, z samym sobą,
wśród wszystkich istot na kuli ziemskiej,*

Czujesz się zawsze bezpiecznie i dobrze, masz dużo wiary we własne siły i wytrwałość.

Potrafisz osiągnąć to co zechcesz i co sobie zaplanujesz

Masz wspaniałe poczucie własnej wartości siebie

Cenisz swoje życie (2x) i życie innych

Kochasz siebie i wysoko cenisz własną wartość siebie- wierzysz w siebie i w swoją wartość

Twoja przyszłość jest szczęśliwa i wartościowa, znasz swoją siłę i swoje możliwości

Masz siłę i wiarę we własne możliwości

Jesteś przekonany o własnej wartości i zasługujesz na nagrodę (2x)

Jesteś wartościowym człowiekiem i zasługujesz na szczęśliwe i wspaniałe życie

Jesteś wartościowym człowiekiem i zasługujesz na pełnię szczęścia (2x)

Jesteś szczęśliwą osobą istotą i pełna entuzjazmu

*Czujesz się wspaniale, czujesz się bezpiecznie, czujesz się szczęśliwą istotą gdziekolwiek jesteś,
z kimkolwiek jesteś, i gdziekolwiek jesteś,*

Jesteś wspaniałą, pełną wiary, zapału osoba w tym wszechświecie