

101

AFFERMAZIONI POSITIVE



Parole Sussurre di Lucia Fatima
www.parolesussurre.com
hello@luciafatima.com

Come creare la tua vita grazie alle affermazioni positive

La nostra mente assimila e accumula pensieri e informazioni direttamente dal nostro passato. Questo bagaglio di credenze può arrivare da esperienze che abbiamo personalmente vissuto, ma anche da credenze, concetti che ci sono stati insegnati durante la nostra vita, frasi sentite (a scuola, dai nostri genitori, alla televisione...).

Molto spesso queste esperienze portano con se connotati negativi, di difficoltà, di fallimento, di ferite...quindi la nostra mente memorizza e fa suoi concetti quali "non ce la posso fare", "non sono abbastanza brava", "non me lo merito", "sono troppo pigra",...

...e noi finiamo per crederci! Fondiamo quindi la nostra intera vita sulla base di queste credenze falsate. E visto che il nostro mondo esterno riflette il nostro mondo interiore (quindi il nostro modo di pensare) anch'esso sarà il risultato di questi preconcetti.

Queste affermazioni vengono però appunto dal nostro passato. Noi non siamo più quelle persone, e molto probabilmente non lo siamo neanche mai stati! Ce lo siamo sentiti dire e ci abbiamo creduto. Abbiamo creduto che quella fosse la realtà, e ne abbiamo fatto la base della nostra persona e della nostra Vita.

Riprogrammare la nostra mente significa uscire da questa mentalità negativa, da questi preconcetti, Quando ci liberiamo di queste vecchie credenze, con le quali ci hanno e ci siamo etichettate, possiamo fare spazio al vecchio per far entrare il nuovo e iniziare così a manifestare la nostra vera Essenza.

Come usare le affermazioni

Prenditi del tempo ogni giorno per leggere le affermazioni. Scegli quelle che ti risuonano di più, e falle tue. Una, dieci, o tutte e 101. Puoi anche modificarle secondo il tuo sentire e il tuo bisogno del momento.

Puoi ripeterle la mattina appena sveglia, quando ancora sei a letto, oppure dopo che ti sei lavata e vestita: guardandoti allo specchio, o ancora la sera prima di coricarti.

Puoi anche portare con te una o due frasi durante il giorno e regolarmente ripeterla a te stessa nell'arco della giornata. Magari scrivendo l'affermazione su un foglietto e appendendolo in un posto visibile, dove sai che avrai modo di vederlo spesso. Sullo schermo del computer, sullo specchio del bagno, sul frigo, nel borsellino,...

All'inizio potrebbe essere difficile verbalizzare alcune frasi, come per esempio "ti amo". Potrebbero anche emergere emozioni quali rabbia, frustrazione, tristezza, negazione... Ascoltiamo queste emozioni, lasciamole libere di essere. Accettiamole, accettiamoci. È un primo passo di guarigione importante e significativo. Si stanno liberando vecchi schemi, stanno emergendo parti di noi che erano restate nascoste in profondità fino a poco prima.

La mente inizialmente farà fatica a credere a questo nuovo modo di pensare, dopotutto è stata abituata a tutt'altre affermazioni...

Con il tempo però inizierà a farle sue, ed esse faranno parte di te, del tuo nuovo Essere. E allora inizieranno i miracoli, e inizierai a manifestare la tua nuova Vita.

Ogni pensiero che facciamo nel presente plasma il nostro futuro.

1. Io mi amo
2. Io amo la vita
3. La vita mi ama
4. Io sono felice
5. Io esprimo me stessa
6. Io irradio la mia luce
7. Io sono felice e grata per questa
meravigliosa giornata
8. Questa giornata mi porterà tante gioie
9. Io mi connetto alla mia parte Divina
10. Io sono la mia prima priorità
11. Tutte le risposte sono dentro di me
12. Io sono in armonia con tutto ciò che
mi circonda
13. Io sono nel flusso
14. Io mi fido della vita
15. Io esprimo la mia unicità

16. Io amo ogni parte di me
17. Io mi rispetto
18. Io apro il mio cuore
19. Tutto quello che succede é per il mio massimo bene
20. Un intento d'Amore regola ogni cosa e mette stabilità dentro e fuori di me
21. L'Amore attrae Amore
22. Io sono libera di vivere la mia vita al meglio
23. Io merito ogni cosa bella
24. Io sono felice e grata per tutto quello che mi circonda.
25. Io sono coerente fra il mio sentire ed il mio agire
26. Io ho il coraggio di mostrarmi per quella che sono.

27. Io sono pronta a lasciare andare le mie vecchie convinzioni
28. Io mi apro al nuovo
29. Io esprimo la versione migliore di me stessa
30. Io sto nel sentire, così facendo onoro me stessa
31. L'amore é ovunque, dentro e fuori di me
32. Io ho il coraggio di mostrare la mia Essenza
33. Sono bellissima
34. I miei gesti e le mie parole sono dettate da un intento d'amore
35. Pongo l'attenzione all'intento che metto nelle mie azioni
36. Mi apro alla vita

37. Io sono in armonia con il Tutto.

38. Oggi riconosco la mia luce
interiore

39. Mi valorizzo

40. Io sto nel mio sentire

41. Manifesto la vita che desidero

42. Lascio andare le paure, le ansie, i
dubbi, le incertezze

43. Accolgo la gioia, l'Amore, il
coraggio, la felicità

44. Io sono unica, e questo mi rende
speciale

45. Io scelgo di vivere il momento
presente

46. Mi prendo cura di me stessa

47. Scelgo pensieri che nutrono la mia
Anima

48. Ringrazio l'esperienza perché é un regalo Divino
49. Sono piena di energie
50. Esprimo tutto il mio potenziale
51. Vivo ogni istante con consapevolezza
51. Io irradio la mia luce
52. Ogni momento é un nuovo inizio
53. Questo giorno é perfetto
54. Io respiro con consapevolezza
55. Mi fido dell'Universo
56. Io creo la mia vita
57. Non c'è limite alla gioia
58. Siamo tutti uno
59. Ogni esperienza, bella o brutta, è un'opportunità di crescita
60. Perdono me stessa

61. Io sono grata all'Universo
62. Sono protetta e amata
63. Io osservo tutto cio' che accade
senza giudizio
64. Oggi incontro sul mio cammino
sorrisi e gentilezza. Oggi sarò io il
sorriso che gli altri incontreranno
65. Ho il potere di cambiare la mia
storia personale
66. Ho il coraggio di dire di no
67. Gli ostacoli sono solo sfide da
superare
68. Mi stimo così come sono
69. Io sono
70. Mi adatto ad ogni cambiamento
con amore e fiducia
71. Oggi é un giorno magico

72. Sono in pace con tutto quello che mi é successo nel passato
73. Mi apro al mio intuito
74. Io credo in me
75. Onoro la vita
76. Io dico si a me stessa
77. Ho diritto di rilassarmi e stare bene con me stessa
78. Mi apro alle sorprese che la vita mi offre
79. Ringrazio ogni esperienza passata perché mi ha permesso di crescere
80. Ogni cellula del mio corpo vibra di luce e salute
81. La mia mente é calma. I miei pensieri sono solo pensieri
82. Lascio andare il controllo

83. Sono nel posto giusto al momento
giusto

84. Porto la sensazione di benessere e
pace dentro di me durante tutta la
giornata.

85. So che il mio potere non ha limiti

86. Oggi é un giorno speciale

87. Ogni mia azione attrae
abbondanza

88. Sorrido alla vita, e la vita mi sorride

89. Tutto ciò che deve essere é

90. Ho fiducia nelle mie capacità di
amarmi e sostenermi

91. La vita mi sostiene in ogni modo
possibile

92. Sono meravigliosa e mi sento
benissimo.

93. Io vedo la bellezza e la perfezione
in ogni cosa fuori e dentro me.
94. Lascio andare ogni aspettativa
95. Ascolto la mia voce interiore, e mi
lascio guidare da lei
96. Lascio che tutto il mio essere vibri
con la luce
97. Questa giornata porta con se
nuove meravigliose opportunità
98. Oggi ricevo e do amore
99. Oggi scelgo di espandere la mia
Coscienza
100. Io vivo la mia vita con
gratitudine e Amore
101. Io sono un Essere Divino