

لویزال. هی

نویسنده‌ی پر فروش ترین کتاب

"شما می توانید به زندگی تان سلامتی ببخشید"

خودتان را دوست بدانید

یک راهنمای تأکید مثبت برای دوست داشتن و

قدردانی از بدتان

مترجم: بنفشه جاهد

ویراستار: حمیده رستمی

عبارات تأکیدی برای برفورداری از بدنی سالم

خردسالان از هر نظر بدن خود را دوست دارند. آن‌ها به هیچ‌وجه احساس گناه و خجالت ندارند و خود را با کسی مقایسه نمی‌کنند. شما هم مثل آن‌ها بودید و جایی در مسیر زندگی به حرف‌های دیگران گوش دادید. کسانی که به شما گفتند "به اندازه‌ی کافی خوب نیستی"، و شما شروع به نقد از بدن خود کردید و به فکر افتادید که نقایص و کمبودهایی در آن وجود دارد.

بیاید تمام این چرندیات و حرف‌های بیهوده را دور بریزیم و به عقب برگردیم، بدن خود را دوست بداریم و آن را همان‌طور که هست بپذیریم. بی‌شک بدن ما قابل تغییر است و اگر به آن عشق بورزیم، به سوی بهتر شدن تغییر پیدا خواهد کرد.

ضمیر ناخودآگاه به هیچ‌وجه حس شوخ طبعی ندارد و غلط را از درست تشخیص نمی‌دهد. ضمیر ناخودآگاه فقط آنچه را ما می‌گوییم و در موردش می‌اندیشیم می‌پذیرد. با تکرار این عبارات تأکیدی مثبت، شما بذرهایی جدید را در خاک حاصلخیز ضمیر ناخودآگاه خود می‌کارید، و آن‌ها برای شما به حقیقت خواهند پیوست.

یادداشت‌های شفصی ❁ برای عبارات تأکیدی

من ذهنم را دوست دارم

ذهن من مرا قادر می‌سازد تا معجزه‌ی زیبایی بدنم را بشناسم. از اینکه زنده‌ام، بسیار خوشحالم. من با ذهنم تأکید می‌کنم که قدرت درمان خودم را دارم. ذهن من تفکراتی را انتخاب می‌کند که آینده‌ام را لحظه به لحظه می‌آفریند. قدرت من از طریق استفاده از ذهنم به وجود می‌آید. من تفکراتی را انتخاب می‌کنم که به من احساس خوبی می‌دهند. من ذهن زیبایم را دوست دارم و از آن قدردانی می‌کنم.