

Afirmace

Jsem v pořádku
přesně taková, jaká
jsem. Bez důkazů.
Bez podmínek.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Moje hodnota je
zakořeněná.
Nepotřebuji si ji
zasluhovat.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Když se cítím v
bezpečí, všechno se
ve mně mění v můj
prospěch.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Volím si klid. Ten
klid, ve kterém
slyším samu sebe.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Moje energie je
posvátná. Dávám
jen tam, kde proudí i
zpět.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Každá moje buňka si
pamatuje pravdu o
mé hodnotě.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Zasloužím si být
milována i v tichu. I v
nedokonalosti. I bez
výkonu.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Z mého těla vyzařuje
přijetí. Z mého
srdce proudí světlo.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

V mé nové realitě se
cítím v bezpečí a
pod ochranou,

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

V mé nové realitě se
cítím v bezpečí a
pod ochranou,

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Afirmace

Dovoluji si tvořit
život v souladu s tím,
kým doopravdy
jsem.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —





ENERGETICKÉ KOTVY

Jsem klid, který přepisuje.

Polož ruku na solar plexus a
zhluboka dýchej.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —





ENERGETICKÉ KOTVY

Můj dech ukotvuje novou vibraci

Každý nádech = příjem hodnoty. Výdech =
propouštění tlaku.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —





ENERGETICKÉ KOTVY

Moje tělo si pamatuje světlo.

Vizualizuj zlaté světlo proudící od kostrče
k temeni hlavy

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —





ENERGETICKÉ KOTVY

Ticho je moje pravda.

Používej tuto větu jako mantru během
dne, když se potřebuješ uzemnit

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —





ENERGETICKÉ KOTVY

Jsem magnetem pro vztahy, které
mě vyživují.

Připomínej si ji u zrcadla nebo při
komunikaci s druhými

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —





ENERGETICKÉ KOTVY

Nikam nespěchám. Jsem doma
sama v sobě.

Vhodné při vnitřním neklidu nebo
přetížení.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Doporučení

1. Vytiskni si je a vystav tam, kde je často uvidíš – zrcadlo, pracovní stůl, deník.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Doporučení

2. Používej hlas – afirmace jsou nejúčinnější, když je slyšíš svým vlastním hlasem.

Ze srdce do srdce

— Zúz ZářiváDuše —



Doporučení

3. Každé ráno si vyber jednu afirmaci + jednu kotvu a na 2 minuty se do nich „ponoř“.

— Ze srdce do srdce —

Zúz ZářiváDuše

