



*Garage Girl Club*

EXCLUSIVE

*-jäsenyys*

## Kuukauden affirmaatiot

Elokuu 2017

*Ota 15 minuuttia omaa aikaa, istu rauhalliseen paikkaan niin ettei sinua voida häiritä. Jos haluat, voit laittaa taustalle soimaan rauhallista meditaatiomusiikkia. Toista jokaista affirmaatiota ääneen kolme kertaa, ja tunnustele miltä sinusta tuntuisi, jos ne olisivat jo totta.*

Rakastan itseäni ja pidän itsestäni hyvää huolta

Minun on helppoa valita ruokia jotka tekevät minulle hyvää

Pidän itsestäni yhtä hyvää huolta kuin kaikista muistakin rakkaimmistani

Olen täydellisessä harmoniassa kehoni kanssa

Kuulen kehoni viestejä ja toimin sen toiveiden mukaisesti tehden itselleni hyvää

Lepään tarpeeksi ja voimavarani riittävät työhön ja vapaa-aikaan

Olen todella kaunis

Kaikki mitä elämässäni tulee eteeni tapahtuu korkeimmaksi parhaakseni

Selviän mistä tahansa

Elämä tuo eteeni upeita siunauksia ja olen niistä kiitollinen

Ansaitseen vain parasta

Olen riittävän hyvä kaikessa

Olen rakastettava

Suhtaudun itseeni joka päivä positiivisemmin

Vedän puoleeni ihmisiä, jotka kohtelevat minua hyvin ja arvostaen

Rakkaus jota annan itselleni koskettaa myös kaikkia ympärilläni

Olen onnellinen ja kiitollinen kaikesta hyvästä elämässäni ja sallin sen kasvaa suuremmaksi joka päivä