

ATRANAMEKARTU.LT


Afirmacijos

Pagal Jay Shetty




*Aš turiu
pakankamai žinių
ir įgūdžių*




A watercolor illustration of a branch with several pink and red flowers in various stages of bloom. The flowers are rendered with soft, blended colors and delicate outlines. The background is a light, textured beige color.


*Esu užpildyta(-s)
palaima*




*Esu sava gyvenimo
kūrėja(-s)*

A watercolor illustration of a branch with several pink and red flowers in various stages of bloom. The flowers are rendered with soft, blended colors and delicate outlines. The background is a light, textured beige.

*Esu tuo, kua
pasirenku b̄uti*



*Esu pakankamai
stipri(-us), kad
įveikčiau kylančius
iššūkius*



*Aš pazīstu savu
emocijas ir jausmus*



*Esu visiškai
sąmoninga(-s)*



Tūriu jėgų ir
galimybių
pasiekti savo
tikslus bei
svajones



Esu
dėkinga(-s)
už viską, kas
vyksta mano
gyvenime



*Tâmpu tuo, apie
ka galvoju*



*Aš myliu ir
priimu save*



*Aš rūpinuosi
savo kūnu*



*Gebu valdyti savo
mintis*



*Tai laikas, skirtas
tik man*



*Gyvenimas myli
mane*



Mano gyvenime
vyksta daug
teigiamų
pokyčių

*Esu verta(-s)
gyventi pilnaverti
gyvenimą*



*Šiandien renkuosi
būti laiminga(-s)*



*Esu pasiruošusi(-es)
priimti visas man
gyvenimo siunčiamas
dovanas*



*Viskas, ko man reikia,
mane pasiekia pačiu
tinkamiausiu metu*



*Myliu kiekvieną
savo kūno ląstelę*



*Mano sveikata yra
mano prioritetas*



*Prisimū atsakomybę už
savo gyvenimą*



*Īsipareigoju rūpintis
sava sveikata ir gerove*



Mano asmeninė
vertė nepriklauso nuo
to, kaip mane vertina
kiti. Mano vertę
apibūdina tai, ką aš
apie save galvoju



*Nuolat atrandu
naujų galimybių*



Nusipelniau būti
sveika(-s) ir
gyvybinga(-s)



*Mano elgesys gali
padaryti teigiamą
pokytį kitų žmonių
gyvenime*



*Gebu tinkamai
valdyti savo laiką*



*Nuolat mokausi
ir tobuleju*



Mano puiki
sveikata
užtikrina
visapusišką
gerovę
skirtingose
gyvenimo srityse

