

AFIRMACJE - SPOKÓJ

Propozycje:

- Cisza we mnie jest moją siłą. Mój umysł odpoczywa, a ciało regeneruje się.
- Zatrzymuję się, jestem obecna. Z wdzięcznością przyjmuję ciszę i ukojenie.
- Spokój płynie do mnie i przeze mnie. Moje serce bije spokojnym, naturalnym rytmem.
- Zasługuję na spokój i harmonię w każdej chwili. Każdy mój oddech przynosi mi ukojenie.