

Liniștește comparația și onorează-ți valoarea

Comparația nu vorbește despre ce-ți lipsește, ci despre o parte din tine care a uitat cât valorează. Acest jurnal este o invitație de a reveni către tine, de a-ți recunoaște unicitatea... și de a lăsa jos nevoia de a fi altcineva.

Timp de 7 zile, lasă-te ghidată de o frază de recunoștință pe zi, pe care să o repeți de 3 ori în ziua respectivă, de câte 5 ori.

Observă ce se relaxează în tine, ce se deschide ușor către propria valoare.

Ziua 1

Fraza de repetat:

„Sunt deja completă, exact așa cum sunt.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

Fraza de repetat:

„Nu trebuie să demonstrez nimic ca să merit iubirea.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 3

Fraza de repetat:

„Nu sunt în întârziere cu viața mea. Ritmul meu este perfect.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Fraza de repetat:

„Tot ce admir la celelalte femei există și în mine.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

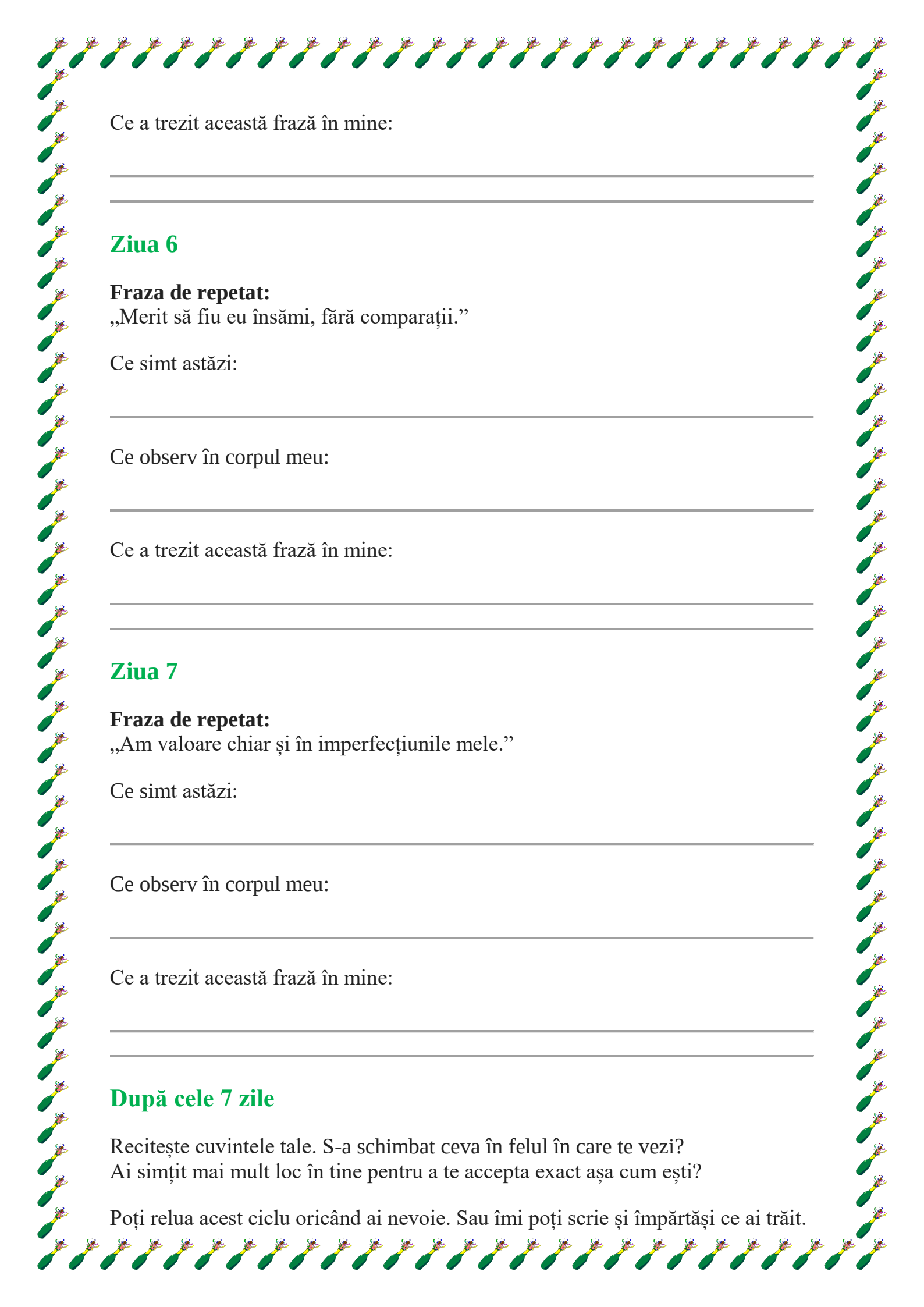
Ziua 5

Fraza de repetat:

„Corpul meu îmi este aliat, chiar și atunci când mă îndoiesc.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:



Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Fraza de repetat:

„Merit să fiu eu însămi, fără comparații.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

Fraza de repetat:

„Am valoare chiar și în imperfecțiunile mele.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

După cele 7 zile

Recitește cuvintele tale. S-a schimbat ceva în felul în care te vezi?

Ai simțit mai mult loc în tine pentru a te accepta exact așa cum ești?

Poți relua acest ciclu oricând ai nevoie. Sau îmi poți scrie și împărtăși ce ai trăit.