

## AFFIRMATIONSÖVNING: STÄRKANDE AFFIRMATIONER FÖR SJÄLVKÄRLEK OCH POSITIV SJÄLVBILD

-- Skapa 1 - 3 korta affirmationer i presens (nutid). Forma antingen helt egna eller välj bland dem du ser på den här listan.

-- Upprepa dina affirmationer för dig själv en stund varje dag. Exempelvis när du sitter i bilen, när du står i duschen, när du är ute och går eller vid annat tillfälle när du har några minuter för dig själv. Säg dem antingen tyst eller högt för dig själv.

-- Om du vill förstärka effekten extra så säg affirmationerna högt framför spegeln med händerna på hjärtchakrat.



1. Jag älskar och accepterar mig själv helt och fullt
2. Jag är lugn och balanserad.
3. Jag är helt trygg att vara den jag är och göra det jag vill.
4. Jag vet att jag är värd det allra bästa
5. Jag värdesätter mig själv och därför lyssnar jag på mitt hjärta och går dit det vägleder mig
6. Jag är helt trygg och jag vet att allt jag behöver finns inom mig själv
7. Jag är lycklig och jag strålar mitt sanna jag
8. Jag är modig och fri att vara den jag är
9. Jag är kraftfull och skapar mitt liv med passion, meningsfullhet och magi
10. Jag litar på mig själv och jag ger mig själv det jag innerst inne behöver
11. Jag är avspänd, harmonisk och lycklig
12. Min självkänsla och mitt självförtroende blir starkare och starkare för varje dag
13. Jag respekterar och värdesätter mig själv på alla sätt

