



Sylvia Antares

AFIRMACJE NA ULGĘ W STRESIE

NO
STRESS



*„Odpuszczam to, czego nie mogę
kontrolować.”*

NO
STRESS

„Spokój zaczyna się we mnie.”



NO
STRESS

*„Uwalniam napięcie i zapraszam spokój
do swojego życia.”*



NO
STRESS



*„Mój umysł jest spokojny, a moje serce
lekkie.”*



NO
STRESS

Wdycham spokój, wydycham stres.”



NO
STRESS



*„Wierzę, że wszystko rozwija się tak, jak
powinno.”*



NO
STRESS

„Wybieram skupienie na chwili obecnej.”



NO
STRESS

*„Jestem bezpieczny/bezpieczna,
uziemiony/uziemiona i spokojny/spokojna.”*



NO
STRESS

*„Każdy oddech przybliża mnie do
harmonii.”*



NO
STRESS



*„Jestem odporny/odporna i poradzę
sobie z każdym wyzwaniem.”*



NO
STRESS