

Afirmacje mp3 w technologii Aktywnych Afirmacji™



Afirmacje Zdrowego Odżywiania

to pozytywne stwierdzenia budujące właściwe przekonania dotyczące tego, jak działa na Ciebie to,

- co jesz,
- ile jesz
- jak to, co jesz wpływa na Twoje ciało i
- jak zmienia się Twoje ciało pod wpływem jedzenia.

W afirmacjach zdrowego odżywiania nie znajdziesz treści mówiących o tym, jakie jedzenie jest dobre dla Twojego ciała i w jakich ilościach masz je spożywać.

Cel afirmacji

Afirmacje zdrowego odżywiania mają zaszczerpić w Twojej Podświadomości przekonania, które wymuszą specyficzną reakcję organizmu w kierunku powrotu ciała do harmonii. Te afirmacją mają za zadanie tak zmienić Twoje podświadome reakcje, aby **ciało wracało do równowagi niezależnie od tego, co będziesz jeść**.

Czy to znaczy, że **możesz jeść co chcesz, a ciało i tak będzie wyglądać tak, jak chcesz?**

Tak, pod warunkiem, że Twoje głębokie przekonania będą to potwierdzać.

Pamiętaj, że "**głębokie przekonania**" to nie są "**świadome**" deklaracje wypowiedane przez "**ego**". Skutki swoich "**głębokich** przekonania" możesz obserwować w swoim ciele, w sytuacjach, które Cię spotykają, w tym, co się dzieje.

Na ogół jest tak, że kiedy wprowadzasz zmiany w sobie, to zmieniają się również Twoje nawyki. Ale zmiana nawyków, które nie idzie w parze ze zmianą "**mentalności**", na ogół

kończy się powrotem do starych nawyków.

Dlatego trzeba słuchać swojego ciała i odróżniać ten wewnętrzny głos od nawyków i uzależnień "walczących o przetrwanie".

Afirmacje zdrowego odżywiania - jak stosować

Instrukcja stosowania afirmacji

[pobierz instrukcję mp3](#) i posłuchaj (wymagane słuchawki). Praktycznie przeciwic zalecany przeze mnie sposób korzystania z aktywnych afirmacji™. W albumie znajdziesz dwa długie nagrania z afirmacjami, jedno ze wstępem do relaksu, drugie bez.

Długie nagrania zawierają również ogólne afirmacje podkreślające pożądane przekonania dotyczące funkcjonowania ciała i pożądanych reakcji na spożywanie jedzenie. Pełna lista wykorzystanych afirmacji poniżej.

Jak korzystać z Afirmacji

Kiedy korzystać z afirmacji

Z dłuższego nagrania korzystaj po południu lub wieczorem przed snem, i rano po przebudzeniu.

Afirmacje Zdrowego Odżywiania 7 minutowe służą do pracy z danym przekonaniem w ciągu dnia, gdy masz chwilę na relaks i afirmowanie. Możesz wybrać jedną lub kilka afirmacji i stosować ją kilka razy dziennie. Pamiętaj, że od długości ćwiczenia ważniejsza jest ilość jego powtórzeń - więcej korzyści osiągniesz pracując z afirmacjami 4x7 minut niż raz pół godziny.

Każda afirmacja zawiera w tle zestaw pozostałych afirmacji (afirmacje blisko progu słyszalności, w drugiej osobie liczby pojedynczej).

Pozycja ciała w czasie afirmowania

wygodna, z prostym kręgosłupem - możesz siedzieć, stać, leżeć.

Jak korzystać z afirmacji

1. Przyjmij wygodną pozycję
2. Zrób kilka rozluźniających oddechów, odpręż ciało
3. Pomyśl o czymś przyjemnym, pocuj radość, spokój, pewność siebie i wiarę w swoje możliwości
4. Włącz nagranie z afirmacjami
5. Słuchawki: zalecane.

Korzyści ze stosowania Afirmacji Zdrowego Odżywiania

- zmiana starych i **tworzenie nowych przekonań** dotyczących reakcji ciała na spożywane jedzenie
- **radzenie sobie ze stresem** – skutek uboczny korzystania z afirmacji zgodnie z instrukcją bezpośrednio redukuje stres
- **podniesienie poziomu energii** - dzięki technice oddechowej dotleniaasz ciało fizyczne (może to prowadzić do senności)
- **medytujesz** – spokojny umysł, to spokojne ciało, szersze spojrzenie na rzeczywistość,

Ścieżki „Afirmacji Zdrowego Odżywiania”

1. Afirmacje Zdrowego Odżywiania z relaksem (33:12)
2. Afirmacje Zdrowego Odżywiania bez relaksu (26:28)

7 minutowe afirmacje

1. Kochasz siebie, a więc Kochasz swoje ciało
2. Wszystko, co jesz, przywraca harmonie w Twoim ciele
3. To, co jesz, jest dobre dla Twojego ciała, uczuć, myśli i emocji
4. Kochasz siebie, a więc akceptujesz swoje ciało takim, jakim jest
5. Wszystko, co jesz, przywraca właściwe proporcje Twojemu ciału
6. Kochasz swoje ciało, a więc Twoje ciało wraca do właściwej wagi
7. To, co jesz, jest dobre i zdrowe dla Twojego ciała
8. Lubisz jeść to, co daje Ci radość i przywraca szczupłość ciała
9. Czujesz się pewnie i bezpiecznie, a więc komórki tłuszczowe zmniejszają się i znikają
10. Czujesz się dobrze i zdrowo jedząc to, co jesz
11. Afirmacje motywują Cię i wspierają, a Ty osiągasz zamierzone cele

W tle każdej z afirmacji są zawarte pozostałe afirmacje zdrowego odżywiania.

Pamiętaj, że afirmacje potwierdzają rzeczywistość, a więc Twoim celem jest działanie zgodne z afirmacją.

Inne afirmacje wykorzystane w tle nagrania

- Kochasz siebie, a więc dbasz o siebie
- Kochasz siebie, a więc dbasz o swoje zdrowe ciało
- Kochasz siebie, a więc dbasz o swoje zdrowe myśli i emocje
- Dbasz o swoje ciało, a więc lubisz dobrze się odżywiać
- Kochasz siebie, a więc doskonale rozumiesz potrzeby swojego ciała
- Kochasz siebie, a więc masz świadomość potrzeb swojego ciała
- Kochasz siebie, a więc wiesz co jest dobre dla Twojego ciała
- Kochasz siebie, a więc odżywasz się w najlepszy dla siebie sposób
- Wszystko, co jesz, przywraca równowagę w Twoim ciele
- Czujesz wdzięczność za jedzenie, które spożywasz

- To, co jesz, przynosi Ci jeszcze więcej zdrowia i witalności
- Twoje ciało doskonale korzysta z pożywienia, które mu dajesz
- Z każdym kęsem Twoje ciało wraca do równowagi
- Z każdym łykiem Twoje ciało wraca do równowagi
- Kochasz swoje ciało, a więc z każdym dniem masz coraz bardziej szczupłe ciało
- Wszystko, co jesz, przywraca naturalną szczupłość Twojemu ciału
- Wszystko, co jesz, przywraca Twoją naturalną szczupłość
- Jesz tylko to, co zdrowe i dobre dla Twojego ciała
- Z każdym kęsem dziękujesz za jedzenie, które jest dobre dla Twojego ciała
- Kochasz swoje ciało, a więc karmisz je tym, co daje Ci radość i szczupłość
- Kochasz swoje ciało, a więc czujesz się bezpiecznie ze swoją idealną wagą
- Kochasz swoje ciało w idealnej dla Ciebie wadze
- Komórki tłuszczowe zmniejszają się i zmniejszają, gdy czujesz się pewnie i bezpiecznie
- Z każdym łykiem wody komórki tłuszczowe zmniejszają się i znikają
- Twoje komórki tłuszczowe zmniejszają się i znikają
- Jesz ile chcesz i czujesz się z tym dobrze wiedząc, że Twoje ciało spala coraz więcej komórek tłuszczowych
- Kochasz siebie, a więc Twoje ciało jest zdrowe i dobrze zbudowane
- To, co jesz, daje Ci siłę, radość, mądrość i zdrowie
- Wybierasz zdrową żywność, która daje Ci zdrowe ciało, umysł i emocje
- Afirmacje dodają Ci siły do zdrowszego trybu życia
- Twoje ciało jest zdrowsze, gdy regularnie ćwiczysz
- Wyglądasz o wiele lepiej kiedy ćwiczysz i zdrowo się odżywasz
- Wzmacniasz swoje ciało dzięki ćwiczeniom
- Kiedy ćwiczysz wzmacniasz swoje serce i płuca
- Z każdym ćwiczeniem wyglądasz lepiej i zdrowiej
- Z każdym oddechem Twoje ciało jest coraz bardziej atrakcyjne
- Z każdym oddechem jesteś coraz bardziej atrakcyjną osobą

Przeczytaj darmowego ebooka: ["O sztuce mówienia afirmacji"](#)

