

## **Ann Borooh - “Healing Multiple Sclerosis“** **Анн Борох - Лечение на МС**

### **Примерни самоутвърждаващи фрази**

В подкрепа на процеса на регенерация на организма на емоционално, психично и физиологично ниво

Не забравяйте, когато казвате самоутвърждаващите ви фрази, да ги заявявате в настоящото време и да бъдете конкретни с думите си, така че каквито и промени да предвиждате да се случват при вас, това да става по възможно най-удобния за вас начин. Добра идея да направите това е да квалифицирате своето самоутвърждаване или желание с думи като „лесно и без усилия“ в началото или в края на вашето изречение. Можете да направите това там, където прецените, че е подходящо в някое от самоутвържденията посочени по-долу или в което и да е, което си създавате сами.

\* Обичам, приемам, уважавам, доверявам се и почитам безусловно себе си и тялото си

\* Израствам в дух, в здраве и в цел. Аз съм от съществено значение. Аз съм цялостен/на

\* Всяка клетка, тъкан, нерв и орган в тялото ми са цели и балансирани

\* Аз съм цял/а и завършен/а в себе си, в живота си, в призванието си, в работата си, в целта си

\* Давам енергия само на онези мисли, които са положителни и подкрепящи

\* Чувствам се в сигурност и в безопасност навсякъде и на всички места. Бог ме защитава и направлява.

- \* Достоен съм, защото съществувам. Следователно защото съществувам, аз съм достоен
- \* Аз съм търпелив/а и толерантен/а
- \* Аз съм мирен/а, щастлив/а и благодарен/а
- \* Аз се надявам и уповавам - да бъде Божията воля!
- \* Свободен/на съм от страх и безпокойство. Здрав/а съм.
- \* Аз съм смел/а и упорит/а
- \* Уверен/а съм и силен/а. Централната ми нервна система (**моята имунна система**) е цялостна, балансирана и работи оптимално
- \* Моите мускули са балансирани и силни
- \* Аз съм мил човек. Добре се чувствам точно такъв/а, какъвто съм
- \* Аз съм успешен/а в личностен и професионален план
- \* Ще дам на себе си това, което искам да получа от другите
- \* Аз съм психически и емоционално уравновесен/а
- \* Всеки ден по всякакъв начин съм все по-добре и по-добър/ра