

Bədənini sevmək və
ona dəyər vermək üzrə pozitiv
affirmasiyalar

MÜNDƏRİCAT



SAĞLAM BƏDƏN ÜÇÜN AFFIRMASIYALAR	11
MƏN ŞÜURUMU SEVİRƏM	15
MƏN BAŞIMIN DƏRİSİNİ SEVİRƏM	17
MƏN SAÇLARIMI SEVİRƏM	19
MƏN GÖZLƏRİMİ SEVİRƏM	21
MƏN QULAQLARIMI SEVİRƏM	23
MƏN BURNUMU SEVİRƏM	25
MƏN AĞZIMI SEVİRƏM	27
MƏN DİŞLƏRİMİ SEVİRƏM	29

MƏN DAMAQLARIMI SEVİRƏM	31
MƏN SƏSİMİ SEVİRƏM	33
MƏN BOYNUMU SEVİRƏM	35
MƏN BOĞAZIMI SEVİRƏM	37
MƏN ÇİYİNLƏRİMİ SEVİRƏM	39
MƏN DÖŞLƏRİMİ SEVİRƏM	41
MƏN QOLLARIMI SEVİRƏM.....	43
MƏN BİLƏKLƏRİMİ SEVİRƏM	45
MƏN ƏLLƏRİMİ SEVİRƏM.....	47
MƏN BARMAQLARIMI SEVİRƏM	49
MƏN DIRNAQLARIMI SEVİRƏM	51
MƏN ONURĞAMI SEVİRƏM	53
MƏN KÜRƏYİMİ SEVİRƏM	55
MƏN ELASTİKLİYİMİ SEVİRƏM	57
MƏN SİNƏMİ SEVİRƏM.....	59
MƏN AĞ CİYƏRİMİ SEVİRƏM.....	61
MƏN NƏFƏSİMİ SEVİRƏM	63
MƏN VƏZLƏRİMİ SEVİRƏM.....	65

MƏN ÜRƏYİMİ SEVİRƏM.....	67
MƏN QANIMI SEVİRƏM	69
MƏN ƏSƏBLƏRİMİ SEVİRƏM	71
MƏN MƏDƏMİ SEVİRƏM	73
MƏN QARACİYƏRİMİ SEVİRƏM	75
MƏN BÖYRƏKLƏRİMİ SEVİRƏM	77
MƏN DALAĞIMI SEVİRƏM	79
MƏN İMMUN SİSTEMİMİ SEVİRƏM	81
MƏN BELİMİ SEVİRƏM	83
MƏN BUDLARIMI SEVİRƏM.....	85
MƏN SAĞRILARIMI SEVİRƏM.....	87
MƏN BAĞIRSAQLARIMI SEVİRƏM	89
MƏN SİDİK KİSƏMİ SEVİRƏM.....	91
MƏN CİNSİYYƏT ORQANLARIMI SEVİRƏM	93
MƏN DÜZ BAĞIRSAĞIMI SEVİRƏM	95
MƏN AYAQLARIMI SEVİRƏM	97
MƏN DİZLƏRİMİ SEVİRƏM	99
MƏN TOPUQLARIMI SEVİRƏM	101

MƏN PƏNCƏLƏRİMİ SEVİRƏM.....	103
MƏN AYAQ BARMAQLARIMI SEVİRƏM.....	105
MƏN SÜMÜKLƏRİMİ SEVİRƏM.....	107
MƏN ƏZƏLƏLƏRİMİ SEVİRƏM.....	109
MƏN DƏRİMİ SEVİRƏM	111
MƏN BOYUMU SEVİRƏM	113
MƏN ÇƏKİMİ SEVİRƏM.....	115
MƏN GÖRÜNÜŞÜMÜ SEVİRƏM	117
MƏN YAŞIMI SEVİRƏM	119
MƏN ÖZ BƏDƏNİMİ SEVİRƏM.....	121
 TÖVSIYƏLƏR	 123
MÜƏLLİF HAQQINDA	125

SAĞLAM BƏDƏN ÜÇÜN AFFIRMASIYALAR

Körpələr bədənlərinin hər qarışını sevirlər. Onlar nə günah hissindən əziyyət çəkir, nə utanır, nə də müqayisə aparırlar. Siz də bir vaxtlar belə idiniz, amma bəlli bir zamandan sonra sizə “kifayət qədər yaxşı olmadığınızı” deyən başqalarını dinləməyə başladınız. Bədəninizi tənqid etməyə, bəlkə də qüsurlarınızın olduğunu düşünməyə başladınız.

Gəlin bütün bu cəfəngiyatları bir kənara atıb bədənimizi sevməyə və onu olduğu kimi qəbul etməyə başlayaq. Əlbəttə ki, vücudumuz dəyişəcək və əgər ona sevgi ilə yanaşsaq, o, yaxşılığa doğru dəyişəcək.

Şüuraltının yumor hissi yoxdur və o, yalanı həqiqətdən ayırmır. Təhtəlsüur yalnız bizim dediklərimizi və düşündüyümüzü onun inşa etdiyi material kimi qəbul

edir. Bu müsbət affirmasiyaları dəfələrlə təkrarlamaqla şüuraltı zehninizin münbit torpağına yeni toxumlar səpəcəksiniz, onlar da bəlli bir zamandan sonra sizin üçün cücərəcək.

Güzgünün qarşısında dayanın və hər bir affirmasiya müalicəsini (yeni düşüncə tərzini) on dəfə təkrarlayın. Bunu gündə iki dəfə edin. Həmçinin gün ərzində on dəfə affirmasiyaları yazın. Kitabı bitirənədək gündə bir müalicə ilə işləyin. Öz müsbət affirmasiyalarınızı yazmaq üçün boş səhifələrdən istifadə edə bilərsiniz. Əgər bədəninizin hələ də bir üzvünü bəyənirsinizsə və ya probleminiz varsa, ən azı, bir ay və ya müsbət dəyişiklik baş verənə qədər hər gün həmin müalicədən faydalanın.

Şübhələr, qorxular və ya mənfi düşüncələr ortaya çıxarsa, zehninizi yoran bu köhnə məhdudlaşdırıcı qənaətləri sadəcə tanıyın. Onların sizin üzərinizdə heç bir səlahiyyəti yoxdur. Onlara mülayim səsle deyiniz: “Çıx! Artıq sənə ehtiyacım yoxdur”. Sonra affirmasiyaları yenidən təkrarlayın.

İşi dayandırırırsınızsa, deməli, müqavimət göstərirsiniz. Bədəninizin sevmək istəmədiyiniz hissəsinə diqqət yetirin. Məhdudiyyətdən kənara çıxma bilmək üçün bu hissəyə əlavə diqqət ayırın. Müqaviməti buraxın.

Beləliklə, qısa müddət ərzində, həqiqətən, sevdiniz bədənə sahib olacaqsınız və o sizə əla sağlamlıq bəxş etməklə cavab verəcək. Bədəninizin hər bir hissəsi ahəngdar bir bütöv olaraq mükəmməl işləyəcək. Siz hətta qırıqların yoxa çıxdığını, çəkinin normallaşdığını və qamətin şuxlaşdığını aşkar edəcəksiniz.

Daim affirmasiya etdiyimiz şey bizim üçün gerçək olur.



Şəxsi qeydlər Təsdiqlər

MƏN ŞÜURUMU SEVİRƏM



Ağlım mənə Bədənimin gözəl Möcüzəsini tanımağa imkan verir. Mən yaşadığım üçün sevinirəm. Ağımla təsdiqləyirəm ki, özümü müalicə etməyə gücüm var. Beynim gələcəyimi yaradan fikirləri an-an seçir.

Ağlım gücümə sirayət edir. Özümü yaxşı hiss edən fikirləri seçirəm. Gözəl ağılmı sevirəm və qiymətləndirirəm!

Şəxsi qeydlər Təsdiqlər

MƏN BAŞIMIN DƏRİSİNİ SEVİRƏM



Başımın dərisi rahat və dincdir. Yüngül və zərifdir. Saçlarım üçün qidalı bir yataq təmin edir. Saçlarım sərbəst və istədiyim şəkildə uzana bilir. Başımı sevgi ilə masaj edən fikirləri seçirəm. Mən gözəl başımın dərisini sevirəm və qiymətləndirirəm!