

جملات تأکیدی روزانه



بدن من به تغذیه و احساس امنیت پاسخ می‌دهد.

من با مهربانی و شفقت به بدنم گوش می‌دهم.

استراحت، متابولیسم بدنم را بازسازی می‌کند.

من دوباره می‌توانم به بدنم اعتماد کنم.

حرکت و فعالیت، از متابولیسم و انرژی من حمایت می‌کند.

بدن من زمانی بهترین ترمیم را انجام می‌دهد که احساس امنیت کند.

بدن من می‌داند چگونه با دریافت حمایت، خود را ترمیم کند.