

Буклет Аффирмаций
Второе издание

Этот буклет представляет собой сборник аффирмаций, принятых созависимыми для созависимых. Аффирмация – это позитивное высказывание, выраженное в настоящем времени, которое способствует нашему выздоровлению. Они представляют собой метод фокусировки на изменениях, которые мы хотим претворить в наших жизнях.

Быть самим собой – это прекрасно.

Бог помогает мне поддерживать мою жизнь в порядке.

Я осознаю прогресс своего выздоровления.

Я наслаждаюсь состоянием счастья.

Мое спокойствие возрастает соизмеримо росту моего принятия.

Я осознаю, что Бог – есть Бог, а я – это я.

Я практикую человеколюбие как лучшую свою
способность.

Я достигаю баланса и спокойствия в своей
жизни.

Я лечу себя добротой.

Я живу здесь и сейчас.

Я позволяю себе быть счастливым.

Я полноценная личность.

Я устанавливаю приемлемые границы и
придерживаюсь их.

Я уважаю границы других.

С помощью моей Высшей Силы мне понятно,
куда двигаться дальше.

Я полноценная личность...

по отношению к самому себе, к другим, и для
моей Высшей силы.

Я освобождаюсь от страха испытывать свои
чувства.

Я понимаю, что мне необходимо делать сегодня.

Здесь и сейчас я готов.

Я заслуживаю то хорошее, что случается в моей
жизни.

Я осознанно присутствую во всех сферах своей
жизни.

Я выбираю быть радостным.

С помощью служений в CoDA и за ее пределами
я развиваюсь.

Я ценю и наслаждаюсь общением с людьми в
моей жизни.

Я испытываю радость от созерцания.

Есть много путей быть счастливым, и у Бога
есть свои планы на меня.

Я любимое дитя Бога.

Я совершенна.

Я дышу полной грудью и излучаю красоту
вокруг.

Я праздную любую свою победу – маленькую и
большую.

Я чувствую и работаю в здравомыслии.

Я доверяю своей Высшей Силе. Я доверяю
самой себе.

Я превращаю негативное в позитивное, моя
жизнь меняется к лучшему.

12 обещаний относятся ко мне – мой дух
пробуждается, чтобы принять их.

Хорошие события случаются на моем пути. Я дорожу ими, потому что заслуживаю этого.

Понимая свои потребности, я беру ответственность за свою жизнь.

Я фокусируюсь на чем-то одном в моменте.

Я узнаю новые способы, как жить.

Я несу ответственность за свои чувства.

Сегодня я выбираю счастье.

Я любящий – любимый – я достоин любви.

Я продолжаю духовно расти.

Я принимаю то, что со мной происходит, это по воле Бога.

Сегодня у меня есть все, в чем я нуждаюсь.

Господь любит меня.

Чем больше я обращаюсь к своей Высшей Силе,
тем больше я обретаю здравомыслие.

Я открываю себя, чтобы получать любовь, – и
чтобы отдавать любовь другим.

Я самодостаточен и у меня всего предостаточно.

Сегодня и каждый день я позволяю себе быть
самим собой.

Духовная правда жизни пробуждается во мне.

Со мной все хорошо и я в порядке; я успешен во всем, что делаю.

Я чувствую себя комфортно, когда ничего не делаю.

Я благодарен за то, какой я есть.

Я нахожусь именно там, где должен находиться.

Давление на работе никак не влияет на то, что я
думаю о самом себе.

Я самая важная личность в моей жизни.

Я чувствую себя защищенным на своей работе.

Я могу справиться с этим, чтобы это ни было.

Я дарю и принимаю любовь с равным
партнером.

Я уважаю себя и действую в соответствии со
своими ценностями.

Моя душа ценна и свободна, как бабочка.

Я способен к изменениям.

Любовь Вселенной со мной на протяжении
всего дня.

Я постоянно со своей Высшей Силой.

Я выздоравливаю и доверяю этому процессу.

Я выздоравливаю и мыслю здраво.

Я возмещаю ущерб, где это возможно.

Моя работа помогает мне поддерживать мой -
образ жизни.

У меня достаточно здравый взгляд на то, кто я.

Я значим.

У меня близкие и здоровые отношения.

Я выслушиваю без советов.

Я определяю и выражаю свои чувства честно.

Я обращаюсь за помощью, когда она мне
необходима.

Я прощаю всех и самого себя.

Я могу изменяться.

Я достойна того, чтобы меня послушали.

Я принимаю верные решения.

Я доверяю своим эмоциям и мыслям.

Я чувствую себя спокойной, когда -
«препоручаю».

Я чувствую. Я делюсь. Я доверяю.

Я чувствую поддержку неравнодушных людей.

Я принимаю изменения.

Я доверяю своей интуиции.

Я благодарен за своих друзей.

Мне комфортно с другими и с самим собой.

Я способен сказать слово «нет».

Я выражаю злость надлежащим способом.

Я уникальное творение, и я делюсь своей
любовью со всеми.

Я честен и высказываюсь прямо.

Я благодарен за то, что у меня есть и кто я.

Я люблю самого себя и принимаю себя таким,
какой я есть.

Я нахожусь на чудесном пути выздоровления и
исцеления.

У меня есть выбор в моей жизни.

Я хороший друг и у меня есть хорошие друзья.
Я переживаю чудо выздоровления.

Я забочусь о себе в физическом, эмоциональном
и духовном аспектах.

Я ощущаю новое чувство сопричастности.

Моя Высшая Сила сопровождает меня на моем
жизненном пути.

Я обретаю спокойствие, когда я слушаю голос

М

о

е

й