

Modul Optim de Lucru cu Manifesto-ul

În prima zi, începe prin a citi afirmațiile 1 singură dată... **A doua zi**, citește-le 1 dată, și dacă ești ok, mai citește-le încă o dată. **Adaugă treptat câte o repetiție pe zi** în măsura în care te simți confortabil. În nici un caz nu exagera cu 10 minute în prima zi și deloc în a doua zi.

Cel mai bine e să îți propui să citești minimum 1 dată pe zi, cu amendamentul că poți citi mai mult de 1 dată în măsură în care te simți confortabil. Vei înțelege pe parcursul programului că **pașii mici și consecvenți sunt calea cea mai sigură către rezultatele dorite.**

Momentul optim de practicat aceste afirmații **este dimineața**, imediat după ce te-ai spălat și ai băut apă/ceai... înainte să îți începi rutina de dimineață.

Dacă vrei să afli mai multe informații despre beneficiile utilizării afirmațiilor, îți recomand să vezi filmul “Poți să-ți vindec viața”, bazat pe cartea cu același nume a extraordinarei Louise Hay. Mai jos vei regăsi link-ul către filmul subtitrat în limba română.

[Poți Să-ți Vindec Viata](#)

Vizionare plăcută! Și spor la afirmații!

Dan