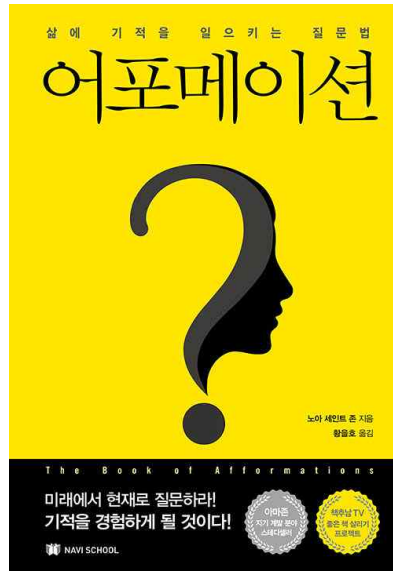


삶에 기적을 일으키는 질문 확인법

7가지 주제 어포메이션



7가지 주제 어포메이션 목차

1. 건강과 행복 어포메이션 p. 2
2. 돈과 부 어포메이션 p. 6
3. 자신감 어포메이션 p. 9
4. 일과 직장 어포메이션 p. 11
5. 사랑과 친밀함 어포메이션 p. 14
6. 두려움 극복 어포메이션 p. 21
7. 나쁜 습관 어포메이션 p. 24

1. 건강과 행복 어포메이션

신체 건강

- 왜 나는 이렇게 건강할까?
- 왜 나는 내 몸을 사랑할까?
- 왜 나는 거울을 들여다볼 때마다 행복할까?
- 왜 나는 완벽할까?
- 왜 나의 -----은 이렇게 건강할까?
- 왜 나의 -----은 이렇게 잘 움직일까?
- 왜 나의 -----은 완벽하게 기능을 발휘할까?
- 왜 나의 -----은 치료되었을까?
- 왜 나의 -----은 나아질까?
- 왜 나의 -----은 몸 전체와 조화를 이루며 작용할까?
- 왜 나는 지칠 줄 모르는 활력을 가졌을까?
- 왜 나는 감사하게도 이렇게 건강할까?
- 왜 나는 운 좋게도 이런 몸을 가졌을까?
- 왜 나의 몸 모든 부분이 완벽하게 기능할까?
- 왜 나는 이렇게 강할까?
- 왜 나는 매일 에너지가 넘칠까?
- 왜 나는 나의 건강하고 아름다운 몸을 사랑할까?
- 왜 내 몸은 나에게 이렇게 잘할까?
- 왜 신은 나를 이처럼 완벽하게 만드셨을까?

정서적 건강

- 왜 나는 매일 마음의 평화와 만족감을 누릴까?
- 왜 나는 오늘도 나의 건강을 즐길까?
- 왜 나는 이렇게 정서적으로 건강할까?
- 왜 나는 행복과 평안함을 피부로 느낄 수 있을까?
- 왜 나는 거울을 볼 때마다 아름답게 보일까?
- 왜 내 주변에는 정서적으로 건강한 사람들이 모일까?
- 왜 나는 과거를 내려놓을 수 있었을까?
- 왜 나는 -----를/을 용서했을까?
- 왜 나는 좌절감을 떨쳐 버릴 수 있었을까?
- 왜 나는 슬픔을 떨쳐 버릴 수 있었을까?
- 왜 나는 이렇게 행복할까?
- 왜 나는 마음을 열고 열린 대화를 할까?
- 왜 나는 과거를 벗어날 수 있었을까?
- 왜 나는 나의 마음과 몸과 정신을 다스릴 수 있을까?

건강한 라이프 스타일

- 왜 나는 내 건강을 잘 조절할 수 있을까?
- 왜 건강한 사람들이 자석처럼 내게로 이끌려 올까?
- 왜 나는 완벽한 건강과 행복을 표출할까?
- 왜 나는 건강하고 균형 잡힌 식사를 할까?
- 왜 나는 나를 이렇게 잘 관리할까?
- 왜 나는 체중을 줄이는 게 이토록 쉬울까?

- 왜 나는 운동을 좋아할까?
- 왜 나는 올바른 식생활을 좋아할까?
- 왜 나는 칭찬을 받아들이기가 쉬울까?
- 왜 나는 내 몸을 사랑하고 아낄까?
- 왜 나의 가족과 친구들은 나의 건강한 라이프 스타일을 지지할까?
- 왜 나는 건강에 좋지 않은 음식에 대한 식욕이 없을까?
- 왜 나는 충분한 시간을 내어 음식을 즐기며 먹을까?
- 왜 나는 모든 영양소를 건강하고 균형 있게 섭취할까?
- 왜 나는 가족을 위해 음식을 준비할 때 건강한 선택을 할까?
- 왜 나는 바르게 먹고 운동하는 일을 즐거워할까?
- 왜 나는 건강한 음식이 맛이 있을까?
- 왜 나의 몸은 건강한 음식을 먹을 때 좋은 반응을 보일까?
- 왜 나는 잘 먹을까?
- 왜 나는 매일 운동을 하고 싶어할까?
- 왜 내 몸은 건강한 운동에 좋은 반응을 보일까?
- 왜 나는 건강하고 활동적인 라이프 스타일을 좋아할까?
- 왜 나는 걱정을 버렸을까?
- 왜 나는 내 몸을 마치 성전처럼 소중하게 다룰까?
- 왜 나는 사람들이 나의 새롭고 건강한 라이프 스타일을 지지하도록 만들었을까?
- 왜 나는 나의 아름답고 건강한 몸을 이토록 감사히 여길까?
- 왜 나는 건강하고 행복한 생활을 좋아할까?

● 왜 나는 오늘은 물론 나의 멋진 인생 동안 매일 정서적, 신체적, 경제적, 영적으로 건강할 수 있을까?

2. 돈과 부 어포메이션

돈에 대한 믿음

- 왜 나는 이토록 풍요로울까?
- 왜 나는 이렇게 부유할까?
- 왜 나는 부유한 것을 좋아할까?
- 왜 나는 이토록 큰 축복을 받았을까?
- 왜 나는 늘 돈이 넉넉할까?
- 왜 나에게는 돈이 이렇게 쉽게 들어올까?
- 왜 돈은 목적을 갖지 않을까?(이 질문을 잘 생각하기 바란다. 돈 자체는 의미가 없다. 단지 인간이 인지한 가치의 표현일 뿐이다)
- 왜 나에게는 이토록 많은 가치와 소중한 것이 있을까?
- 왜 나에게는 순자산을 가질 자격이 주어질까?
- 왜 나는 행복하고 부유하도록 허락받았을까?
- 왜 나는 큰 부를 누리면서도 숭고한 영성을 지녔을까?
- 왜 나는 부유할 자격이 있을까?
- 왜 신은 나에게 부유할 능력을 주셨을까?
- 왜 돈은 나에게 놀라운 선물이 되었을까?
- 왜 나는 행복하게 돈을 끌어당기는 자석처럼 살아갈까?
- 왜 나에게는 늘 돈이 따라올까?
- 왜 신은 나에게 성장과 풍부와 넘침을 주실까?
- 왜 나의 인생은 성장과 풍부와 넘침이 가득할까?

- 왜 신은 오늘도 나에게 전에 없던 은총을 베푸실까?
- 왜 나는 늘 돈을 풍부하게 가지고 있을까?
- 왜 나는 이토록 많은 돈을 소유하는 것이 편안할까?
- 왜 나는 건강과 부와 지혜를 누릴까?
- 왜 내 삶에는 부유함과 영성이 공존할까?
- 왜 나는 “우리는 신을 믿는다.”라는 말을 믿고 살까?

돈에 대한 건강한 습관

- 왜 나는 수입이 늘 지출보다 많을까?
- 왜 나는 부유하면서도 행복하게 살까?
- 왜 나는 많은 돈을 가져도 아무 문제가 없을까?
- 왜 나는 나의 풍요로움으로 다른 사람의 삶을 부유하게 할까?
- 왜 나는 이토록 풍요로움을 잘 누리며 살까?
- 왜 신은 나에게 이토록 경제적으로 풍부하게 살아가는 복을 주셨을까?
- 왜 나는 투자와 십일조, 소비를 균형 있게 할까?
- 왜 나는 부유함과 영성을 겸비했을까?
- 왜 나는 “망했다.” “난 할 수 없다.”와 같은 말을 하지 않을까?
- 왜 나는 자녀들에게 돈의 참된 가치를 잘 가르칠까?
- 왜 나는 감사하며 구하고 풍성하게 받을까?
- 왜 나는 경제적인 풍요로움으로 영성을 표현할까?
- 왜 나는 내가 가진 모든 것에 대해 감사할까?
- 왜 나는 쓰는 것보다 버는 것이 많을까?

- 왜 나는 경제적 책임을 잘 감당할까?
- 왜 나는 지혜롭게 투자할까?
- 왜 나는 무엇을 보든 기회가 보일까?
- 왜 나는 어디를 가든 풍성해질까?
- 왜 나는 부유하고 행복한 것이 당연하고 자랑스러울까?
- 왜 나는 늘 원하던 만큼 부유하게 살까?
- 왜 나는 주위 사람들이 더 부유해지도록 도울까?
- 왜 나는 다른 사람들의 삶에 가치를 더해 주고, 그것을 통해 나도 더 부유하게 될까?
- 왜 나는 영원히 빛에서 벗어나기를 좋아할까?
- 왜 나는 부유하면서도 너그러울까?
- 왜 나는 나의 풍부한 삶에 대해 이토록 감사할까?
- 왜 나는 나의 새롭고 풍성한 삶에 대해 신께 감사할까?

3. 자신감 어포메이션

- 왜 나는 나의 가치와 소중함이 쉽게 보일까?
- 왜 나는 다른 사람이 나의 가치와 소중함을 보게 만들까?
- 왜 나는 나의 일과 삶에서 존중받을까?
- 왜 나는 칭찬을 그토록 우아하게 받아들일까?
- 왜 지도자들은 나에게 매력을 느끼고 자석처럼 끌려올까?
- 왜 나는 삶에서 가장 좋은 것만 보일까?
- 왜 나는 나와 다른 사람들의 가장 좋은 것만 보는 걸까?
- 왜 나는 나에게 좋지 않은 사람과 환경에서 벗어날까?
- 왜 나는 나의 재능으로 세상에 도움을 주며 살까?
- 왜 나는 늘 꼭 필요한 시간, 꼭 필요한 장소에서 꼭 필요한 사람에게 꼭 필요한 일을 할까?
- 왜 내 주변에는 사랑 많고 건강한 사람들이 모일까?
- 왜 나는 부정적인 사람들을 떨쳐 버릴까?
- 왜 사람들은 나를 소중히 여기고 인정할까?
- 왜 나는 기회를 포착하는 데 탁월할까?
- 왜 나는 진정으로 내가 원하는 일을 할 권리를 부여받았을까?
- 왜 나는 삶에서 진정으로 내가 원하는 것을 가질 권리를 부여받았을까?

- 왜 나에게는 늘 사랑이 넘칠까?
- 왜 나에게는 늘 넘치도록 많은 것이 생길까?
- 왜 나는 다른 사람을 도와주는 위치에 있을까?
- 왜 나는 오늘 다른 사람들이 스스로를 좋게 생각하도록 돕는 일을 좋아할까?
- 왜 나는 다른 사람들에게서 가장 좋은 면을 볼까?
- 왜 나는 사람들이 바른 일을 하는 것을 목격할까?
- 왜 나는 날마다 기회 포착을 잘할까?
- 왜 나는 이렇게 자신 있는 것이 감사할까?
- 왜 신은 나를 이토록 평생 축복하시는 걸까?

4. 일과 직장 어포메이션

일에 대한 믿음

- 왜 나는 계속 성공할까?
- 왜 나는 내 일에 이토록 자신이 있을까?
- 왜 나는 내 직장을 사랑할까?
- 왜 나는 내가 원하는 것을 얻을까?
- 왜 나는 내 일에 만족을 느낄까?
- 왜 나는 운 좋게도 계속 일이 주어질까?
- 왜 나는 진정한 나를 표현하면서 일에 대해서도 충분한 보상을 받을까?
- 왜 나는 사람들에게 소중하게 여겨질까?
- 왜 나는 내 일을 좋아할까?
- 왜 나는 일을 하며 성취감을 느낄까?
- 왜 나에게는 내가 좋아하는 일을 하면서 합당한 돈을 요구할 용기가 있을까?
- 왜 내게는 기회가 이토록 쉽게, 자주 올까?
- 왜 나는 언제나 거침없이 도전할까?
- 왜 나는 원하는 만큼 성공해도 아무 문제가 생기지 않을까?
- 왜 나는 크게 성공해도 편안할까?
- 왜 내 주변에는 나를 도와줄 멘토와 사람들이 모일까?
- 왜 나는 직장과 집에서 꼭 필요한 사람으로 인식될까?

- 왜 나의 재능이 직장에서 인정을 받을까?
- 왜 나는 사람들에게 인정받고 보상을 받을까?
- 왜 나는 목표를 세우는 즉시 이루어질까?
- 왜 나는 성공에 대한 비전이 이토록 분명할까?
- 왜 나는 사업과 삶에서 성공하는 것이 이렇게 수월할까?
- 왜 나는 어디를 가든 성공할까?
- 왜 나는 행복하고 성공한 것이 자랑스러울까?
- 왜 나는 나의 성공을 신께 감사할까?
- 왜 나는 늘 내가 원하는 만큼 성공할까?
- 왜 나에게는 성공이 빨리, 그리고 쉽게 찾아올까?
- 왜 나의 삶은 성공과 영성이 조화를 이룰까?

건강하게 일하는 습관

- 왜 나는 나에게 오는 모든 기회를 적절히 활용할까?
- 왜 나에게는 모든 것이 남을 만큼 충분할까?
- 왜 내가 원하는 것을 이루는 것이 다른 사람들이 원하는 것을 이루는 데에도 도움이 될까?
- 왜 나는 계획을 이토록 선명하게 시각화할까?
- 왜 나는 성공과 화평을 이룰까?
- 왜 나는 성공을 가로막는 일들을 잘 중단시킬까?
- 왜 나의 진로는 나의 꿈 이상으로 발전될까?
- 왜 나는 내가 하는 일을 좋아하고 또 좋아하는 일을 할까?

- 왜 나는 언제나 진실하게 행동할까?
- 왜 나에게 성공이 허락되는 걸까?
- 왜 나는 직장에서 안전할까?
- 왜 나는 승리를 좋아할까?
- 왜 나는 사람들에게 원하는 것을 편안하게 요청할까?
- 왜 나는 나의 일이 이토록 감사할까?
- 왜 나는 마음먹은 것 이상으로 성공할까?
- 왜 나는 내가 꿈꾼 삶을 살게 되는 걸까?
- 왜 나는 사업에서 이렇게 많은 성공을 거둘까?
- 왜 나는 진정으로 행복할까?
- 왜 나는 건강하고 부유하고 지혜로운 것을 좋아할까?
- 왜 나는 사람들을 도우면서도 정당한 이익을 얻을 수 있을까?
- 왜 나의 사업은 지출보다 수입이 많을까?
- 왜 성공한 사람들이 내 곁에 있기를 좋아할까?
- 왜 나는 변화가 필요할 때 변화를 선택할까?
- 왜 나는 다른 사람들의 롤모델이 될까?
- 왜 나는 다른 사람들의 삶에 많은 가치를 더해 줄까?
- 왜 나는 지금 현재와 평생 누릴 성공에 대해 신께 감사할까?

5. 사랑과 친밀함 어포메이션

사랑에 대한 믿음

- 왜 나는 이토록 많은 사랑을 받을까?
- 왜 내 안에는 이토록 사랑이 많을까?
- 왜 나는 행복하고 건강하며 평화로운 관계를 누릴까?
- 왜 나의 사랑은 이토록 만족스러울까?
- 왜 나는 내가 진정으로 원하는 사랑을 요구하는 것이 자연스럽고 수월할까?
- 왜 나는 나에게 필요한 사랑을 받아들이는 것이 쉬울까?
- 왜 나는 무조건적으로 사랑할까?
- 왜 나는 기꺼이 다시 사랑하는 것을 시도할까?
- 왜 나는 사랑에 개방적일까?
- 왜 나는 사랑하고 사랑해도 안전할까?
- 왜 나는 순수하게 사랑할까?
- 왜 나에게서는 사랑에 대한 열정이 있을까?
- 왜 사랑 많고 행복한 사람들이 내 곁에 있기를 좋아할까?
- 왜 나의 대인 관계는 이토록 원만할까?
- 왜 나는 다시 사랑해도 안전할까?
- 왜 나는 사랑을 쉽게 받아들일까?
- 왜 내 삶은 사랑받는 것과 영적인 것이 서로 조화를 이

룰까?

- 왜 나는 진정한 사랑을 표현하는 것이 이토록 쉬울까?
- 왜 나의 관계는 늘 사랑이 넘치고 즐겁고 건강할까?
- 왜 나는 신의 사랑을 충만하게 표현할까?
- 왜 나의 삶은 온전한 사랑으로 가득할까?
- 왜 ‘진정한 나’의 모습은 사랑일까?

나에게 맞는 파트너 끌어당기기

- 왜 내가 꿈꾸는 사람을 찾는 것이 이토록 수월할까?
- 왜 나는 나에게 꼭 맞는 사람을 찾고 이토록 감사할까?
- 왜 나는 다시 사랑을 찾는 것이 어렵지 않을까?
- 왜 나는 다시 사랑하는 것이 기대될까?
- 왜 나는 중요한 타인에게 신뢰를 줄까?
- 왜 신은 내가 진정한 사랑을 찾도록 도우실까?
- 왜 나의 관계는 신의 소중한 선물일까?
- 왜 나는 과거를 용서할까?
- 왜 나의 과거는 미래와 동일하지 않을까?
- 왜 나에게는 다시 사랑할 수 있는 용기가 있을까?
- 왜 나에게는 쉽게 사랑이 다가올까?
- 왜 나는 ‘진정한 나’로서 사랑받을까?
- 왜 나는 영혼의 짝을 찾는 것이 이토록 쉬울까?
- 왜 나에게는 사랑이 빨리, 그리고 쉽게 찾아올까?
- 왜 나는 좋아하는 사람에게 매력적으로 표현될까?
- 왜 나는 행복하고 사랑받고 사랑하는 것이 자연스러울까?

- 왜 내 삶에는 사랑하는 분위기가 조성될까?
- 왜 내 주변에는 행복하고 건강한 관계가 가득할까?

건강한 사랑 습관

- 왜 나는 나에게 중요한 타인을 존중할까?
- 왜 나는 파트너와 그의 행동을 인정할까?
- 왜 나는 사랑이 이토록 쉬울까?
- 왜 나는 나에게 중요한 사람들이 매일 바른 일을 하는 것이 보게 될까?
- 왜 나는 유머 감각으로 관계를 재미있게 이끌까?
- 왜 나는 나의 파트너가 완벽하기를 기대하지 않을까?
- 왜 나는 나의 중요한 타인과 매일 사랑에 빠질까?
- 왜 나는 주변 사람들을 사랑하고 용서할까?
- 왜 나는 살아가면서 이토록 많은 사랑을 할까?
- 왜 나는 사랑받는 것을 이토록 감사할까?
- 왜 나는 사랑과 친밀함을 주고받는 것이 편안할까?
- 왜 나는 나의 파트너를 짐작하지 않고 온전히 이해할까?
- 왜 나는 상대방에게 사랑을 주고 나도 사랑을 받아들일까?
- 왜 나는 건강한 친밀함을 좋아할까?
- 왜 나는 진정으로 경청하며 파트너와 함께할까?
- 왜 나는 날마다 진정으로 사랑할까?
- 왜 나는 지혜롭게 사랑할까?
- 왜 나는 공개적으로 사랑할까?

- 왜 나는 매일 사랑을 주고받는 즐겁고 간단한 방법을 이토록 많이 알까?
- 왜 나는 파트너와 함께 하는 일에 열정적으로 몰입할까?
- 왜 나는 진정으로 사랑하는 것이 자랑스러울까?
- 왜 나는 내가 늘 원하던 대로 사랑받을까?
- 왜 나는 건강한 방법으로 사랑을 주고받을까?
- 왜 나는 주위 사람들이 더 많이 사랑받는다고 느끼도록 배려할까?
- 왜 나는 사랑하고 너그러운 것이 좋을까?
- 왜 나는 진정으로 행복하고 사랑하는 사람처럼 행동할까?
- 왜 나는 내가 누리는 사랑에 대해 날마다 신께 감사할까?

가족과 대인 관계 어포메이션

대인 관계에 대한 믿음

- 왜 나는 대인 관계가 이토록 행복할까?
- 왜 나는 이렇게 좋은 친구가 많을까?
- 왜 나는 행복하고 건강한 관계가 이토록 많을까?
- 왜 세상에서 가장 행복한 사람들이 나에게로 모일까?
- 왜 나는 친구들이 내가 필요한 순간에 함께해 줄 거라는 확신이 들까?
- 왜 나는 친구들이 나를 필요로 할 때 그들과 함께할까?
- 왜 사람들은 나에게 이토록 너그러울까?

- 왜 나는 다른 사람들에게 이토록 너그러울까?
- 왜 대단한 사람들이 자석에 이끌리듯 나에게 이끌릴까?
- 왜 나의 가족은 이토록 사랑이 많을까?
- 왜 나는 대인 관계에서 운이 좋을까?
- 왜 신은 나의 대인 관계에서 그분의 사랑을 보여 주실까?
- 왜 나는 건강하고 훌륭한 대인 관계를 이렇거나 많이 가질 수 있을까?
- 왜 내가 살면서 만나는 사람들은 나의 장점과 재능과 능력을 알아볼까?
- 왜 나는 대인 관계에서 행복을 느낄까?
- 왜 나에게서는 행복하고 사랑 많은 사람들이 모일까?
- 왜 나는 이토록 행복하고 온전할까?
- 왜 나는 행복하고 온전한 것을 좋아할까?
- 왜 행복하고 건강한 사람들이 나와 함께하고 싶어할까?
- 왜 나는 어디를 가든 행복한 사람들을 만날까?
- 왜 나는 행복하고 건강한 것이 자랑스러울까?
- 왜 나는 내가 늘 원하던 대로 행복하게 살까? 건강한 대인 관계 습관
- 왜 사람들은 내가 진정으로 멋진 사람임을 알아볼까?
- 왜 내 친구들은 나에게 대해 진실을 말할까?
- 왜 나에게서는 사랑의 거울(내가 세미나와 코칭 프로그램에서 가르치는 것처럼 사랑의 거울이란 진정한 당신을 알아보고 당신의 꿈을 실현하도록 돕는 사람이다. 다른어포머들이나 사랑의 거울을 만나려면 www.NoahStJohn.com을 방문하라)이 이토록 많을까?

- 왜 나는 친구와 가족에게 사랑의 거울이 될까?
- 왜 나는 적극적으로 사람들의 좋은 면을 볼까?
- 왜 나는 다른 사람들의 좋은 점을 쉽게 인정할까?
- 왜 나는 만나는 모든 사람에게서 좋은 점을 찾을까?
- 왜 나는 만나는 모든 사람을 지원할까?
- 왜 나는 친구들을 무조건적으로 지지할까?
- 왜 나의 친구들은 나를 지지할까?
- 왜 나는 훌륭한 사람들과 풍성한 관계를 누릴까?
- 왜 나는 이토록 강력한 관계 네트워크를 가지고 있을까?
- 왜 나는 과거를 용서할까?
- 왜 나는 나의 인생에 대해 완전한 책임을 질까?
- 왜 나는 만나는 모든 사람의 삶을 풍요롭게 할까?
- 왜 나는 자녀들의 훌륭한 점을 알고 그들이 잘한 일들을 알게 해줄까?
- 왜 나는 자녀들에게 좋은 본을 보일까?
- 왜 나는 변화와 성장을 위한 다른 사람들의 노력을 지원할까?
- 왜 나는 내가 꿈꾸던 것 이상으로 행복할까?
- 왜 나는 풍요로운 삶을 계획할까?
- 왜 나는 내가 꿈꾸던 관계를 누릴까?
- 왜 나는 대인 관계에서 이토록 행복할까?
- 왜 나는 내 삶에서 만나는 사람들을 좋아할까?
- 왜 나는 건강한 관계를 좋아할까?
- 왜 나는 사람들에게 나의 에너지를 지혜롭게 투자할까?
- 왜 나는 사람들의 삶에 가치를 더하는 창의적이고 즐거

운 방법을 찾을까?

- 왜 나는 다른 사람들의 가장 좋은 것을 투영할까?
- 왜 나는 모범을 보일까?
- 왜 나는 건강한 관계를 많이 갖는 것을 좋아할까?
- 왜 나는 행복하고 너그러운까?
- 왜 나는 훌륭한 친구를 많이 갖고 있을까?
- 왜 나는 매일 나의 모든 행복과 기쁨에 대해 신께 감사할까?

6. 두려움 극복 어포메이션

삶에 대한 믿음

- 왜 나는 지금 이대로 충분할까?
- 왜 나는 안전할까?
- 왜 모든 것이 내 생각보다 잘될까?
- 왜 나는 잘될까?
- 왜 신은 나와 함께하실까?
- 왜 나는 걱정이 없을까?
- 왜 나는 이토록 침착할까?
- 왜 나는 평화로울까?
- 왜 나는 나에게 닥친 문제의 해결책을 수월하게 찾을
까?
- 왜 나는 이토록 자신이 있을까?
- 왜 나는 이토록 느긋할까?
- 왜 나는 이 문제를 다루고도 남을까?
- 왜 나는 평안을 느낄까?
- 왜 신은 나를 특별히 보살피실까?
- 왜 나는 이토록 평화로울까?
- 왜 내 인생에는 평화가 따를까?
- 왜 나는 두려움을 어렵지 않게 극복할까?
- 왜 신에 대해 두려움을 느끼지 않을까?
- 왜 사람들은 내가 훌륭한 사람임을 알아볼까?

- 왜 나는 이토록 많은 사랑을 받을까?
- 왜 사람들이 나를 우호적으로 도울까?
- 왜 좋은 사람들이 나를 사랑하고 지지할까?

안전한 느낌

- 왜 고독은 비현실적인 환상으로 느껴질까?
- 왜 매일 평화와 즐거움이 넘칠까?
- 왜 나는 과거의 상처를 쉽게, 그리고 감사하며 잊을까?
- 왜 나는 오늘도 승리할까?
- 왜 나는 비합리적인 믿음을 버리고 행복해질까?
- 왜 신은 나의 삶을 평온하게 하실까?
- 왜 나의 몸과 정신과 영혼은 내가 선택한 일을 하기에 충분히 건강할까?
- 왜 나는 무엇이든 거침없이 도전할까?
- 왜 내 안에는 신의 능력이 있을까?
- 왜 나는 쉽게 용서하고 잊을까?
- 왜 나는 모든 일이 잘될 것을 알까?
- 왜 나는 -----(내가 두려워하는 모든 것)을 해도 괜찮을까?
- 왜 나와 관련된 모든 것이 결국 가장 좋게 이루어질까?
- 왜 나는 나의 재능으로 세상을 돕는 것이 이토록 감사할까?
- 왜 나는 훌륭한 사람들에게 전화하는 것이 즐거울까?
- 왜 나는 내가 하는 일로 다른 사람들을 섬길까?
- 왜 나에게는 결핍이 없을까?

- 왜 나는 신의 완전한 보호를 받을까?
- 왜 나는 나의 새롭고 진실한 자아를 있는 그대로 수용할까?
- 왜 나는 ‘진정한 나’를 사랑할까?
- 왜 나는 내가 진정으로 원하는 일을 해도 안전할까?
- 왜 나는 생각하는 모든 일에서 성공할까?
- 왜 나는 진정한 나를 표현하는 것이 행복할까?
- 왜 나는 나의 새롭고 건강한 습관을 좋아할까?
- 왜 나는 진정한 나로 사는 것을 좋아할까?
- 왜 나는 내 일을 잘할까?
- 왜 나는 과거로부터 자유로울까?
- 왜 나는 나의 새롭고 자신 있는 자아를 좋아할까?
- 왜 두려움(FEAR)이 ‘모든 것을 느끼며 편안하라’(Feel Everything And Relax)일까?

7. 나쁜 습관 극복 어포메이션

자신에 대한 믿음

- 왜 나는 진정한 나로 살아도 괜찮을까?
- 왜 나 자신을 좋아해도 될까?
- 왜 나 자신을 사랑해도 될까?
- 왜 나는 자유로운 것이 행복할까?
- 왜 나는 내 삶을 통제할 수 있을까?
- 왜 나는 진정으로 필요하지 않은 것을 쉽게 버릴 수 있을까?
- 왜 나는 나 자신이 사람들에게 사랑받게 할까?
- 왜 나는 조화로운 삶을 살까?
- 왜 나는 건강하고 행복한 것을 좋아할까?
- 왜 나는 내 감정의 주인으로 살아갈까?
- 왜 나는 충분히 좋은 사람이 되었을까?
- 왜 나는 늘 평화를 누릴까?
- 왜 신은 내가 있는 곳에 계실까?
- 왜 내 삶은 진정한 평화로 가득할까?
- 왜 나는 행복하고 평화롭게 지낼까?
- 왜 나는 날마다 진정한 마음의 평화를 누릴까?
- 왜 나는 놀랍도록 생산적일까?
- 왜 나는 행복하고 건강한 관계를 가지는 것이 자연스러울까?

더 나은 것을 선택하기

- 왜 나는 -----(꾸물대기, 과식, 흡연, 음주, 약물, 과소비, 신체적·정서적 자기 학대, 문란한 성생활, 강박적 수집, 손톱 깨물기 등의 자기 파괴적인 행동)을 멈추는 것이 이토록 쉬울까?
- 왜 나는 -----을 중단하는 것이 쉬울까?
- 왜 내 주변 사람들은 내가 -----을 중단하도록 도울까?
- 왜 나는 자유로울까?
- 왜 나는 청결하고 맑은 정신으로 살아갈까?
- 왜 나는 어수선한 것이 없는 집을 좋아할까?
- 왜 나는 완벽해지려는 노력을 중단할까?
- 왜 나는 내 몸에 적절한 영양을 공급할까?
- 왜 나는 내 몸을 소중하게 다룰까?
- 왜 나는 내 감정을 통제할 수 있을까?
- 왜 나는 사랑을 얻기 위해 해로운 것을 의지하지 않고 친구와 신을 의지할까?
- 왜 나는 건강하게 먹고 운동을 할까?
- 왜 나는 이토록 성취감을 느낄까?
- 왜 나는 필요한 순간에 내가 해야 할 일을 할까?
- 왜 나는 신을 의지하여 힘을 얻을까?
- 왜 나는 늘 내가 가진 것에 집중할까?
- 왜 나는 늘 내 삶에서 누리는 좋은 것에 집중할까?

- 왜 나는 모든 것을 통제하려는 욕구를 내려놓을까?
- 왜 나는 현재에 충실한 삶을 살까?
- 왜 나는 느긋한 평화를 즐길까?
- 왜 나는 나의 에너지를 좋은 일에 사용할까?
- 왜 나는 내가 늘 원하던 대로 행복하게 살고 있을까?
- 왜 나는 오늘도 행복을 선택할까?
- 왜 나는 체계적으로 시간을 계획할까?
- 왜 나는 자유를 즐길까?
- 왜 나는 평화와 기쁨이 가득한 삶을 살까?
- 왜 나의 결정은 언제나 현명할까?
- 왜 나는 행복하고 건강하고 온전하게 행동할까?
- 왜 나는 내가 원하는 삶을 살까?
- 왜 나는 오늘 누리는 내 삶의 풍성함에 대해 신께 감사할까?

★ 효과적인 어포메이션 원리와 요령

더 많은 어포메이션 질문들이 궁금하시다면

=> [클릭](#) 후 확인해 보실 수 있습니다. ^^