

Прорабатываем направления Здоровья и Развития ☸

Мантру необходимо читать в течение 10-15 минут в любое время суток ☸

Мантра 1 день

ТО-ДО СИРО АН-ВАТ МОНО-РА

Для успокоения сердца и для защиты от всякого зла

Мантра 2 день

ЛУ-АТ-АН-ТУ ФИ-РА

Мантра для улучшения внутреннего состояния

Мантра 3 день

ОМ-МА-НИ-ПАД-МЕ-ХУМ

Это мощная мантра, очищающая моментально, и вы можете визуализировать, как все предметы в вашей комнате очищаются

Вам нужно проговаривать данные аффирмации на протяжении трех дней в течение всего дня. Выберите из списка от 1-3 аффирмаций, которые вам ближе всего ☸

1. Я заслуживаю иметь здоровое тело.
2. Мое тело идеально таким, какое оно есть.
3. Вложения в мое здоровье - одно из лучших вложений, которое я могу сделать.
4. Я доверяю своему телу, чтобы оно подсказало мне, в чем оно нуждается.
5. Я прислушиваюсь к интуиции своего тела.
6. Я выделяю время, чтобы позаботиться о своем теле.
7. Я отвечаю за свое здоровье.
8. Я решаю, как выглядит здоровое тело.
9. Мое тело сильное и энергичное.
10. Я ценю свое тело за то, что оно делает для меня каждый день.
11. Я предпочитаю уделять приоритетное внимание своему психическому и физическому здоровью.
12. Я просыпаюсь каждое утро отдохнувшей и энергичной.
13. Я здоров, счастлив и целостен.
14. Мое тело и разум всегда стремятся к идеальному здоровью.
15. Я горжусь своим уникальным телом.
16. Я являюсь хорошим примером крепкого здоровья для своей семьи.
17. Я оберегаю свое здоровье.
18. Я окружаю себя людьми, которые поддерживают мое благополучие.
19. Я обращаюсь со своим телом с состраданием и заботой.
20. Моя болезнь не определяет меня.
21. Я избавляюсь от всего стресса и негативных эмоций в своем теле.
22. Я питаюсь продуктами, которые питают мое тело и помогают мне чувствовать себя здоровым.
23. Мое тело становится сильнее с каждым днем.