

De citit inimii tale, în liniște, cu voce tare

AFIRMAȚII

pentru încetinirea ritmului

Știu când este cazul să muncesc și când este potrivit pentru mine să mă opresc pentru a mă odihni și relaxa.

Corpul meu îmi transmite mesaje pe care eu le accept și le înțeleg.

Sunt atent/ă la mesajele pe care corpul meu mi le transmite.

Îmi respect și iubesc corpul și ascult mesajele pe care acesta mi le trimite.

Știu să fac diferența între orele pentru muncă și orele pentru odihnă.

Îmi dau voie să mă relaxez și să mă odihnesc atunci când corpul și mintea mea îmi cer acest lucru.

Sunt conștient/ă că pentru a da randament am nevoie să mă odihnesc suficient.

Îmi dau voie să încetinesc ritmul cu care îmi desfășor activitățile atunci când încep să mă simt suprasolicitat/ă.

Este în regulă să încetinesc ritmul cu care fac lucrurile atunci când încep să mă simt stresat/ă, agitat/ă sau copleșit/ă.

Știu cum să îmi pun sănătatea fizică și mintală pe primul plan.

Sunt conștient/ă că încetinirea ritmului mă poate face și mai productiv/ă.

Aleg să muncesc și să acționez într-o manieră conștientă, fiind ancorat/ă în momentul prezent.

Știu și simt când este momentul să mă opresc și să iau o pauză.

Îmi acord pauze atunci când muncesc, de fiecare dată când simt nevoia.

Mă recompensez pentru toate realizările mele.

În fiecare zi fac ceva plăcut, ceva pentru bucuria sufletului meu.

Știu cum și când este nevoie să pun limite și bariere sănătoase.

Știu cum să spun „NU” atunci când „DA” este în defavoarea mea.

Îmi dau voie să cer ajutor atunci când am nevoie.

Aleg să trăiesc conștient, în aici și acum, prezent/ă și atent/ă la nevoile mele.