

AFIRMACE pro HVĚZDNÝ SPÁNEK

Afirmace umí měnit životy! Afirmace tohoto listu si opakujte několikrát za den. Vytiskněte si tento list a dejte si je na viditelné místo, (třeba na lednici, na toaletu, do ložnice, kdekoliv).

Afirmace jsou jednoduše řečeno cokoliv, co říkáme nebo co si myslíme, ať už pozitivní či negativní a protože slova mají moc, tak i afirmace nás v našem životě můžou hodně ovlivňovat.

Tyto vytvořené afirmace pro Vás si opakujte minimálně 10x za den.

Výhoda afirmací je, že je můžete poslouchat pořád dokola. Tím upevňujete jejich účinek.

8 setů afirmací, díky kterým budete mít dokonalý a zdravý spánek.

1 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Připouštím a přijímám, že mám problém se spánkem.
- ♥ Právě teď to řeším a úspěšně ho vyřeším.
- ♥ Já jsem úspěšně vyřešila můj problém se spánkem.
- ♥ Usínám v klidu a harmonii. Můj spánek je naprosto zdravý.

2 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Dnes se můj spánek zlepšil. Spím déle a hlouběji.
- ♥ Můj spánek je delší a hlubší a ráno se cítím plná energie a radosti.
- ♥ Miluji spánek, protože obnovuje moje tělo a dává mi sílu a radost po celý další den.
- ♥ Mám zdravý spánek. Usínám s lehkostí v klidu a míru.
- ♥

3 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Já mám radost, že se můj spánek prodlužuje a prohlubuje.
- ♥ Já jsem krásný, hluboký spánek mého života.
- ♥ Já miluji spánek, raduji, že usnu a probudím se ráno svěží a plná radosti.
- ♥ Já mám zdravý a svěží spánek.



4 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Můj spánek je dlouhý a hluboký.
- ♥ Já spím po celou noc, dlouho a hluboce.
- ♥ Každý den spím celou noc a ráno se probouzím plná síly a radosti.
- ♥ Miluji můj zdravý a hluboký spánek. Mám ho naprosto zdravý a svěží.

5 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Můj spánek je dokonalý. Stále si udržuji jeho zdravou délku a hloubku.
- ♥ Já jsem obdarovaná úžasným zdravým spánkem.
- ♥ Já mám zdravý a svěží spánek.

6 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Denně spím celou noc.
- ♥ Už se těším, až večer budu moc opět hluboce spát.
- ♥ Děkuji a jsem vděčná za to, že celou noc spím.
- ♥ Ve spánku obnovuji energie celého těla a myslí.
- ♥ Já jsem dokonalý spánek. Já jsem dokonalé plné uvolnění.
- ♥ Mám zdravý a svěží spánek.

7 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Usínám s lehkostí v klidu a v míru. Já jsem spánek.
- ♥ SPÍM CELOU NOC HLUBOKÝM zdravým regenerujícím SPÁNEM.
- ♥ Já mám zdravý a svěží spánek.
- ♥ Já spím klidně po celou noc. Jsem naprosto v bezpečí a v klidu.
- ♥ Já sejm dokonalý hluboký spánek.

8 AFIRMACE HVĚZDNÝ SPÁNEK

- ♥ Můj zdravý spánek je hluboký a regenerující.
- ♥ Spím klidně po celou noc. Spím v míru a v pohodě.
- ♥ Já jsem spánek. Já jsem zdravý a svěží spánek.
- ♥ Usínám s lehkostí v klidu a v míru.