



# Практическое упражнение на принятие себя «Истинная Я»



## Что делать?

Каждое утро, как только вы проснулись, подойдите к зеркалу и, глядя на свое отражение, начинайте говорить себе приятные слова и комплименты.

Хвалите себя за ваши качества, поступки, новые достижения и внешние данные, те, которые имеются сейчас, но вы их особо не цените и те, которых хотите добиться. Говорите себе с любовью, восхищением, уважением.

Фразы должны быть в настоящем времени: Ты красивая! Ты самая замечательная! Ты достойна лучшего! Что за прекрасная женщина! У тебя красивые глаза и нежный взгляд! Ты все успеваешь и живешь играючи! У тебя милая улыбка и красивые волосы! Ты стройная, подтянутая и энергичная! Ты добрая, мудрая, у тебя все получится! Я люблю тебя, уважаю и ценю за то, что ты у меня есть! и т.д.

Придумывайте свои комплименты, которые бы вам было приятно слышать, даже если в Уме идет сопротивление, что это не так (игнорируйте эти мысли, они идут от навязанных разрушающих программ).

Говоря себе комплименты, обязательно всматривайтесь себе в глаза, прислушивайтесь к чувствам и ощущениям. Как ваше тело на них откликается? Обязательно это отмечайте.



# Что делать?

**1 этап.** Сначала будет не привычно и возникнут противоречивые мысли. Если такое происходит, значит, в подсознании сидят негативные установки (программы), которые не лучшим способом влияют на вашу жизнь.

Не обращайте внимания на сопротивление и внутренний диалог, для начала это нормально. Практикуйте ежедневно, и вы будете говорить с собой увереннее и увереннее день ото дня.

**2 этап.** Постепенно внутренний голос утихнет, вы почувствуете внутреннее солнышко, которое согревает вас изнутри. Ваше тело станет более податливым, появится улыбка на лице, глаза будут светиться радостью, взгляд станет уверенным, что скажется на событиях в жизни и взаимоотношениях с окружающими благоприятным образом.

Продолжайте делать практику ежедневно, не забывайте смотреть себе в глаза и отслеживать ощущения в теле.

**3 этап.** У вас появляется внутренняя уверенность, что все, что вы говорите - так и есть, никаких сомнений и внутренних сопротивлений! Вы станете более гармоничны, начнете лучше понимать себя, отличать свои истинные потребности и желания от навязанных.

**Время выполнения упражнения- 3 минуты.**