KENDİNİ SEVME OLUMLAMALARI

TANUH ACADEMY

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

FACEBOOK

FACEBOOK2

INSTAGRAM

TANUH ACADEMY

KENDİNİ SEVME OLUMLAMALARI

- Kendimi seviyor ve olduğum her halimi sevgiyle kabul ediyorum.
- Ben değerliyim kendi değerimin farkındayım.
- Hayat benim kendime verdiğim gibi, bana değer veriyor.
- Değer vermek keyiflidir. Değerli olduğumun farkındayım.
- Kendime değer verdikçe, her geçen gün daha da sağlıklı oluyorum, hayatım kolaylaşıyor.
- Bedenim çok değerli ve kıymetli. Sağlığım çok değerli. Zamanım çok değerli.
- Bulunduğum her ortamda bana değer verir ve saygı duyarlar.
- Hayatım kolay ve keyiflidir.
- Sevgiyi biliyor, değerlendiriyor ve önemsiyorum.
- Kendim olarak, kendim gibi hissederek, hata yaparak, mükemmel olmayarak da değerliyim.
- Değerli olarak yaşamanın nasıl bir his olduğunu biliyorum.
- Her gün yenileniyorum. Hayallerime değer veriyorum.



KENDİNİ SEVME OLUMLAMALARI

- Her gün kendi özümdeki güzellikleri görerek, değerliliğimi katlıyorum.
- Özelim. Benden bir tane daha yok, bunu biliyorum ve onaylıyorum.
- Hayatı kabul ediyorum. Ben hayatımı seviyorum.
- Ben kendimi seviyorum ve kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.
- Ben yeterli, değerli ve önemliyim. Aşkı hak ediyorum. Aşk içimde akıyor.
- Ben hayatımdaki iyilik ve güzellikleri görüyor ve teşekkür ediyorum.
- Hayat harika olmak için mükemmel olmak zorunda değil.
- Ben sevgiyi hak ediyorum ve çok seviliyorum.
- Olumlu düşünüyorum ve hayatıma olumlu şeyleri çekiyorum.
- Değişme gücüne sahibim. Kusurlarım beni eşsiz ve özel yapar.



KENDİNİ SEVME OLUMLAMALARI

- Başarıyı ve mutluluğu hak ediyorum. Kendimle gurur duyuyorum.
- Kendimden başka kimse olmak zorunda değilim. Ben kendimi seçiyor, elimden geleni yapıyorum.
- Ben bir bedenden daha fazlasıyım. Kendi içimdekine inanıyorum.
- Başkalarının onayına ihtiyacım yok. Kendi sınırlarıma saygı duyuyorum.
- Ben olduğum kadını/erkeği seviyorum. Kendime karşı naziğim. Ben içimde ve dışımda güzelim.
- Eşsiz bireyselliğimi kucaklıyorum. Mutluluğu hak ediyorum. Ben bir bütünüm.

TANUH® ACADEMY



HER GÜN PRATİK EDEBİLECEĞİNİZ ÖZ SEVGİ OLUMLAMALARI

- Güçlü ve kabiliyetliyim.
- Sevilebilir bir insanım.
- Öz bakım ve öz saygıyı hak ediyorum.
- İçeriden dışarıya güzel biriyim.
- Bana ait olanın beni bulmasına izin veriyorum.
- Olduğum kişi için şükrediyorum.
- Bedenimde mutlu olmayı seçiyorum.
- Tüm duygularımı görüyor ve kabul ediyorum.





TANUH® ACADEMY

ÖZ SEVGİ OLUMLAMALARI

- Bugün kendimi seçiyorum.
- Ben sonsuz sevgiye layığım.
- Başkalarının benzersiz yolları için derin bir empati ve sevgi hissediyorum.
- Ben olduğum için özür dilemeyi bırakmayı seçiyorum.
- Hayatımda olan her şeyle barışığım.
- Hayatım neşe ve bollukla dolu.



- Benden mutluluk akıyor.
- Etrafımı, içimdeki en iyiyi ortaya çıkarmaya yardımcı olacak pozitif insanlarla çevreliyorum.
- İşler zorlaştığında hak ettiğim başarıya ulaşmak için devam etmeye hazırım.
- Vücudum güzel ve ruhumu temsil ediyor.
- Ben topraklanmış, huzurlu ve merkezliyim.

ÖZ SEVGİ OLUMLAMALARI

- Sınırlamalarıma saygı duyuyorum ve başarabildiğim şeyler için kendime teşekkür ediyorum.
- Hayatım mutluluk ve sevgi dolu.
- Kendimle gurur duyuyorum.
- İhtiyacım olan her şeye sahibim.
- Güzelim ve güzel hissediyorum.
- Hayatımda değişiklik yaratma yetkisine sahibim.



- Işıklı ve parlak tarafa odaklanıyorum.
- Başkalarının beklentilerini değil, kendi beklentilerimi takip ediyorum.
- Kendi eylemlerimin kontrolü bende.
- İyi fikirler ve yaratıcılıkla dolup taşıyorum.
- Kendimi ya da diğer insanları yargılamıyorum.
- Ben olumsuz düşüncelerim veya duygularım değilim.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Ben kendimi seviyorum ve kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.
- Ben yeterli, değerli ve önemliyim.
- Ben hayatımı seviyorum.
- Ben hayatımdaki iyilik ve güzellikleri görüyor ve şükrediyorum.
- Hayat harika olmak için mükemmel olmak zorunda değil.
- Ben sevgiyi hak ediyorum ve çok seviliyorum.
- Bedenimi seviyorum.
- Ben güzelim / yakışıklıyım.
- Olumlu düşünüyorum ve hayatıma olumlu şeyleri çekiyorum.
- Değişme gücüne sahibim.



- Kusurlarım beni eşsiz ve özel yapar.
- Başarıyı ve mutluluğu hak ediyorum.
- Kendimden başka kimse olmak zorunda değilim.
- Ben kendimle gurur duyuyorum.
- Ben kendimi seçiyorum.
- Elimden geleni yapıyorum.
- Ben bir bedenden daha fazlasıyım.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

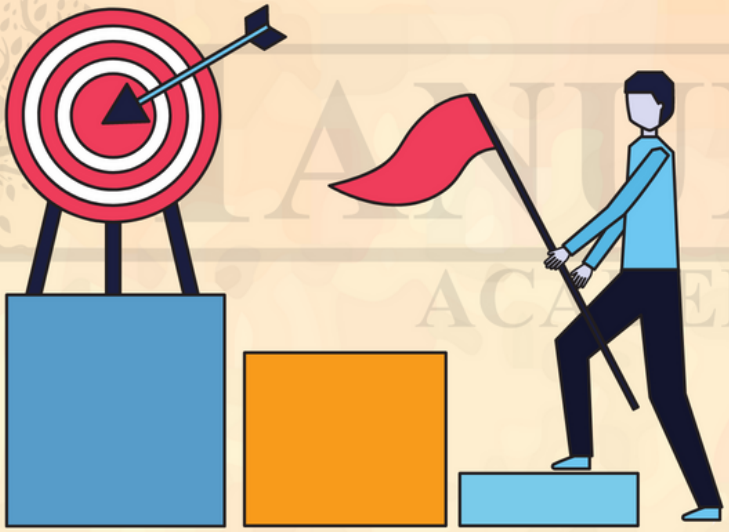
- Ben bir bedenden daha fazlasıyım.
- Ben hayallerime değer veriyorum.
- Kendi içimdekine inanıyorum.
- Başkalarının onayına ihtiyacım yok.
- Vücudumu ve benim için yaptığı her şeyi seviyorum.
- Ben aşka layığım.
- Kendi sınırlarıma saygı duyuyorum.



- Ben olduğum kadını / erkeği seviyorum.
- Ben sevildim.
- Aşkı hak ediyorum.
- Kendime karşı naziğim.
- Aşk içimden akar.
- Ben içimde ve dışımda güzelim.
- Eşsiz bireyselliğimi kucaklıyorum.
- Mutluluğu hak ediyorum.

KENDİNE SAYGI, KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Ben bir bütünüm.
- İhtiyacım olan her şey içimde.
- Mutluluğumun kontrolü bende.
- Hedeflerime ulaşabiliyorum.
- Kendimi kayıtsız şartsız kabul ediyorum.
- Korkularımın beni tutmasına izin vermem.
- Kendime bakmak için zaman kazanıyorum.
- Ben kendimi seviyorum ve kabul ediyorum.



- Kendimi sevmek kolay ve doğal bir şekilde gelir.
- Ben güçlü ve dirençliyim.
- Ben başarılıyım.
- Aşk kapasitem sonsuzdur.
- Benim iyiliğimi göremeyenleri bıraktım.
- Geçmişimi bıraktım ve şimdiki zamanı yaşıyorum.
- Her gün büyüyorum.

KENDİNE SAYGI, KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Kendimi affediyorum ve hatalarımdan ders alırım.
- Ben bir sanat eseriyim.
- Ben değerliyim.
- Kendimi derinden hissetmeme izin veriyorum.
- Sevgi almaya açığım.
- Doğduğum bedeni seviyorum.
- Aklıma koyduğum her şeyi başarabilirim.
- Zorlukların zarafet ve rahatlıkla üstesinden gelirim.



- Sıcak ve şefkatli bir kalbim var.
- Şu anda tam olarak olmam gereken kişiyim.
- Korkularıma ve şüphelerime sevgilerimi gönderiyorum.
- Kendime inanıyorum.
- Bir şey bana hizmet etmezse hayır diyebilirim.
- Artık bana hizmet etmeyen her şeyi bıraktım.
- İltifatları kolayca kabul ediyorum.
- Acı çekme ihtiyacını serbest bırakıyorum.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Dünyaya sunacak çok şeyim var.
- Beni ben yapan her parçamı seviyorum.
- Evrenin sevgi dolu enerjisiyle kaplandım.
- Hayatım sevgi ve neşeyle dolu.
- Ben her zaman elimden geleni yapacağım.
- Harika şeyler başardım.
- Kendime saygı duyuyorum.



- Hayatım denge ve uyum içinde.
- Dünyamı değiştirecek güce sahibim.
- Ben olduğum için özür dilemeyi bırakmayı seçiyorum.
- Ben hatalarım ya da kusurlarım değilim.
- Diğerleri beni olduğum gibi kabul edip seviyorlar.
- Kendime ve ihtiyaçlarıma öncelik veyorum.
- Güven yayıyorum.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Aklım, sevgi dolu düşüncelerle dolu.
- Olumlu ve sevgi dolu insanları hayatıma çekerim.
- Kendimi sevmeyi ne kadar çok pratik edersem, o kadar sevimli olurum.
- Aşkı içeri aldım.
- Kendime olan sevgimin her geçen gün artmasına izin verdim.
- Aşk içimden özgürce akar.
- Başarılı olamadığım zaman kendime şefkatle yaklaşıyorum.

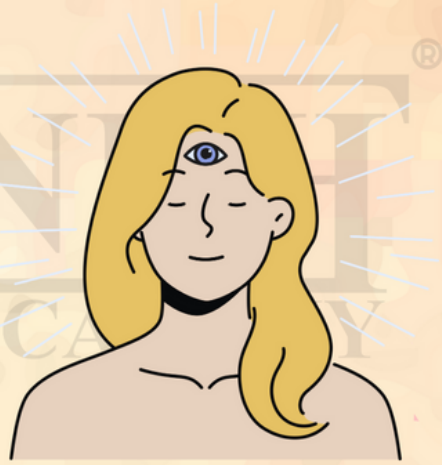


- Kendi yaşam yolumu onurlandırıyorum.
- Sınırlarımı onurlandırıyorum ve saygı duyuyorum.
- Kendimle ilgili seveceğim çok şey var.
- Hayatım içimdeki aşkın bir yansıması.
- İhtiyacım olan tek onay kendi onayım.
- Aşk yayıyorum.
- Kendi şirketimi seviyorum.
- Değerli hissetmek için kimseye ihtiyaç duymuyorum.
- Ben sevgiyi ve ışığı çekerim.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Kendimi olumsuz bir şekilde yargılama ihtiyacını serbest bırakıyorum.
- Bugün kendimi daha çok sevmeye başlıyorum.
- Ben tamamen ve bütünüyle sevme yeteneğine sahibim.
- Vücuduma sevgi ve özenle muamele ediyorum.
- Ben güçlü ve kendinden eminim.
- Zor zamanları atlatabilme yeteneğime güveniyorum.
- Sezgilerime güveniyorum.





- Hayatım başarı ve mutluluk için sonsuz fırsatlarla dolu.
- İç dünyam dış dünyamı yaratır.
- Sıkı çalışmam ve bağlılığım için kendimi ödüllendiriyorum.
- Ben dengeliyim.
- Evren beni her zaman destekler.
- Vücudumla sevgi dolu bir ilişkim var.
- Ne zaman istersem kendimi sevmeyi seçebilirim.
- Kendimi sevmek, başkalarını daha çok sevebiliyorum demektir.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Başkaları üzerinde olumlu ve iyileştirici bir etkim var.
- Hayatta kutlayacak çok şeyim var.
- Kendimle gurur duyuyorum.
- Hayatımı olumlu bir şekilde görmeyi seçiyorum.
- Bedenim benim en iyi arkadaşım.
- Sağlığımı beslemeyi seçiyorum.
- Ben kendi hayatımın şifacısıyım.
- Ben aşkım.
- Ben iyi bir insanım.
- Kendime güveniyorum ve güçlüyüm.





- Kendimle çok güvendeyim.
- Kendime çok saygım var.
- Sınırlarıma değer veriyor ve saygı duyuyorum.
- Benlik saygım her gün artıyor.
- Kendime inanıyorum.
- Yeteneklerime inanıyorum.
- Hayatımı kontrol ediyorum.
- Mutluyum ve neşe doluyum.
- Güzel bir hayat yaratıyorum.

KENDİNE SAYGI, KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Mutlu olmayı hak ediyorum.
- Ben sevgiye ve ilgiye değerim.
- Başarıyı ve zenginliği hak ediyorum.
- Kendime inanmak bana doğal geliyor.
- Eşsiz yeteneklerim var.
- Harika ilişkilere sahip olmaya layığım.
- Her geçen gün öz değerim artıyor.
- Hayatımda iyi şeyleri çekiyorum.



- İnsanlar benimle olmaktan hoşlanıyorlar.
- Arkadaşlarım ve ailem bana saygı duyuyor.
- Sınırlarıma saygı duyuyorum.
- Etrafımdaki insanlar bana saygı duyuyor.
- Saygı ve takdire değer biriyimdir.
- Saygıyla muamele edilmeyi hak ediyorum.
- Sadece bana saygı duyan insanları çekerim.
- Kendimi olduğum gibi seviyorum ve saygı duyuyorum.
- İş arkadaşlarım yaptığım işi takdir ediyorlar.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Ben aşka değerim.
- Başarıya ve mutluluğa layık biriyim.
- Dünyada bir fark yaratıyorum.
- Dünyayla paylaşacak harika yeteneklerim var.
- Hayallerimi gerçekleştirmeye değerim.
- İçimde büyük bir potansiyel var.
- Kendi değerimi kendim belirliyorum.
- İstediğim şeye sahip olmayı hak ediyorum.



- Dönüştüğüm insanı seviyorum.
- Her geçen gün gelişiyorum.
- İstediğim her şeyi değiştirme gücüm var.
- İyi ve akıllıca kararlar veriyorum.
- Kendime ve yeteneklerime inanıyorum.
- Kendime güvenimle yayılıyorum.
- Kendime güvenmek bana kolay geliyor.
- Kendimi koşulsuz seviyorum.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Ben mutlu olmayı hak eden iyi bir insanım.
- Kendimle olduğum gibi gurur duyuyorum.
- Sadece ben olduğum için mutluyum.
- Kendim olmaktan tamamen memnunum.
- Yeteneklerime sınırsız güvenim var.
- Kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.
- Harika şeyler başardım.





- Diğerleri, kendim olma yeteneğimden ilham alıyor.
- Aklıma koyduğum her şeyi yapma yeteneğime güveniyorum.
- Kendimi sevmeyi ve kabullenmeyi daha kolay buluyorum.
- Her geçen gün kendime olduğum gibi daha çok güveniyorum.
- Tüm başarılarımı hatırlamak için zaman ayırıyorum.
- Ne olursa olsun kayıtsız şartsız seveceğim.
- Sahip olduğum tüm olumlu nitelikleri ve özellikleri görmeye başlıyorum.
- Ben her geçen gün kendim hakkında daha harika şeyler keşfediyorum.

KENDİNE SAYGI,
KENDİNİ SEVME OLUMLAMA CÜMLELERİ

- Ben her geçen gün kendim hakkında daha harika şeyler keşfediyorum.
- Kendimi gerçekten sevmeye başlıyorum.
- Kendimi sevmek, daha doğal ve zahmetsiz hissettiriyor.
- Kendimi her zaman koşulsuz kabul ediyorum.
- Vücudum sağlıklı ve enerji ile dolu.
- Huzur içindeyim.
- Ben kendimin en iyi arkadaşıyım.



- Ben bir bütün ve tamamlanmışım.
- Kendimle ilgili her şeyi seviyorum ve hayatımı seviyorum.
- Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
- Kendimi ve başkalarını sevinçle affediyorum.
- Yapabilirim ve yapacağım.
- Kendimi severek, başkalarının da beni sevmesine izin veriyorum.
- Her geçen gün kendimi daha çok takdir ediyorum.
- Her geçen gün kendimi sevmem daha kolay hale geliyor.
- Başardığım her şeyi kabul ediyor ve başarılarımla gurur duyuyorum.
- Başkalarının hayatına değer katarım.

Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN

SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

FACEBOOK

FACEBOOK2

INSTAGRAM

TANUH® ACADEMY