Ruhsal Uyanış®

SAĞLIK OLUMLAMALARI



INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Geçmişi sevgiyle bırakıyorum. Onlar da ben de artık özgürüz.
Huzur içindeyim.

Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendime bakmam iyi ve güven verici bir şey.

Şimdi zihnimin ve hayatımın sorumluluğunu üstleniyorum.
Ben güçlü, dinamik bir kadınım.
Bedenimin her parçası kusursuz çalışıyor.
Kendimi seviyorum.

Bu çocuk istendi, iyi karşılandı ve derin bir biçimde sevildi

Kendimden hoşnutum, kendim olmak bana sevinç veriyor.
Ben her zaman mükemmel biçimde akan hayatın güzel bir ifadesiyim.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Kendime bakma isteğini duyuyorum.



TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Bir kadın olarak tüm gücümü kabul ediyorum.
Tüm bedensel süreçlerimi normal ve doğal olarak kabul ediyorum.
Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Bedenimi seviyorum. Kendimi seviyorum.
Tüm uzuvlarımı seviyorum. Her şey yolunda.

Tüm duygularımda huzur içindeyim. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.

Kendimi sevgiyle besliyorum. Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç verici deneyimler yaratıyorum.
Her şey yolunda. Geçmişi sevgiyle bırakıyorum.
Yalnızca sevgiyi ifade etmeyi seçiyorum.
Yeni fikirlere ve kavramlara açığım ve onları sindirmeye ve özümsemeye hazırım.

Ben evrensel kompozisyonun bir parçasıyım.
Ben önemliyim ve hayatın kendisi tarafından seviliyorum.
Güçlü ve muktedirim. Kendimi tümüyle seviyor ve onaylıyorum.
Hayatın kutsal ve görkemli bir ifadesiyim. Cinselliğimden haz duyuyorum.

Huzurlu bir uykuya dalıyorum.
Yarın yeni bir gün ve çözümleriyle geliyor.
Tanrısal bilgeliğin ve rehberliğin beni her zaman koruduğuna güveniyorum.
Emin ellerdeyim.

·Duygularımla barış halindeyim.
Olduğum yerde güvenlik içindeyim kendi güvenliğimi kendim yaratıyorum.
Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Ben Tanrısal Sevgi tarafından korunuyorum. Daima emin ellerdeyim. Büyümeye ve hayatımın sorumluluğunu üstlenmeye hazırım. Diğerlerini bağışlıyorum ve artık hayatımı istediğim biçimde yaratıyorum. Güvenlik içindeyim

Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç dolu deneyimler yaratıyorum.
Değiştirmekte özgür olduğumu bilerek, verdiğim kararları sevgiyle kabul ediyorum. Güvenlik içindeyim.

·Tüm korkularımdan kurtuluyorum artık yaşam sürecine güveniyorum. Hayatın benim için var olduğunu biliyorum. Sevgiyle, kendinden emin ve dik duruyorum. Korkularımı yeniyorum. Bu, benim hayatım.

·Yeni düşünce ve yolları görmek ve denemek güvenli.
İyiye açığım.
Yeni fikirleri ve yeni yolları görmek deneyimlemek güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Hayırlı olana açığım ve onu kabul ediyorum.

·Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Değerli ve yeterli bir insanım. Hayatımda yalnızca doğru eylemler gerçekleşiyor. Eskiyi geride bırakıyorum ve yeniye hoş geldin diyorum. Her şey yolunda.

Hayatımda artık ihtiyaç duymadığım şeyleri kolayca ve rahatça bırakıyorum. Geçmiş geride kaldı.
Şimdi kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum. Bırakmak iyidir.
Yalnızca artık ihtiyaç duymadığım şeyler bedenimi ve hayatımı terk ediyorlar. Geçmişi sevgiyle, tamamen bırakıyorum.
Özgürüm. Ben sevgiyim. Yaşam sürecine güveniyorum.
Hayatımda yalnızca doğru ve güzel şeyler gerçekleşiyor. Kendimi sevgiyle bağışlıyorum.

Ben kendi kendimin sevgi dolu ana babasıyım.
Sevgi ve onaylama ile kuşatılmış haldeyim.
Kendimi olduğum gibi göstermem iyi ve güvenli ‘‘ tehlikesiz ’’ bir şeydir.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Mutluluğumu kendim yaratıyorum. Hayatta “kazanan” olmayı seçiyorum.
Hayatın mükemmel ritminin ve akışının bir parçasıyım. Her şeyTanrısal doğru düzen içinde. Güvenlik içinde yaşıyorum. Hayat ihtiyaçlarımı bana daima sağlayacaktır. Her şey yolunda

Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendimle barış içindeyim. Ben harikayım. Hayat benimle anlaşma ve uyum içinde.Her gün, her an yeni’yi özümsüyorum. Her şey yolunda.

Olabileceğim her şeyi olmaya kendime izin veriyorum.
Hayatta en iyi şeylere layığım.
Kendime de başkalarına değer veriyorum, takdir ediyorum ve seviyorum.

Ben önemliyim. Değerliyim.
Artık kendime sevgiyle ve keyifle özen ve bakım gösteriyorum.
Başkalarına kendileri olma özgürlüğünü tanıyorum.
Hepimiz emin ellerdeyiz.

Daima doğru adım atıyorum.
Her deneyim yararlı. Hayatımda daima Tanrısal doğru eylem gerçekleşiyor.
Her deneyimden yalnızca hayırlı ve yararlı şeyler elde ediyorum.
Büyümek güvenli, tehlikesiz bir şey.

Birlik içinde, sevgi dolu ve huzurlu bir aile yaşamına katkıda bulunuyorum.Her şey yolunda.
Zihnimin bilgisayarını yeniden programlamak çok kolay.
Hayat değişimler sürecidir.

Mucizeler her gün olur.
Bu hastalığı yaratan düşünce kalıbını yok etmek için içime yöneliyor ve artık Tanrısal bir şifayı kabul ediyorum.
Öyleyse olsun!

Coşku, haz, mutluluk. Bunların düşüncelerimi, deneyimlerimi, bedenimi doldurmasına izin veriyorum. Sevinç. Sevinç. Sevinç.
Sevincin zihnimden, bedenimden ve deneyimimden akmasına sevgiyle izin veriyorum.

Cinselliğimi sevgiyle ifade ediyorum.
Bana iyi duygular hissettiren cinselliği yaşamayı seçiyorum.
Kendi bedenimden zevk almam iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.
Bir kadın olduğum için seviniyorum.

Ruhsal Uyanış®

Hayatı seviyorum ve özgürce hareket ediyorum.
Gerçekten ayakta duruyor ve neşeyle yaşayıp hareket ediyorum.
Hayatı seviyorum ve özgürce dolaşıyorum.

Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç dolu deneyimler yaratıyorum. Değiştirmekte özgür olduğumu bilerek, verdiğim kararları sevgiyle kabul ediyorum.
Güvenlik içindeyim.

Mucizeler her gün olur.
Bu hastalığı yaratan düşünce kalıbını yok etmek için içime yöneliyor ve artık Tanrısal bir şifayı kabul ediyorum.
Öyleyse olsun!

Hayattan zevk almayı hak ediyorum.
Hayatın sunduğu tüm keyif ve hazzı kabul ediyorum.
Hayatta ileri doğru adımları kolaylıkla atıyorum.

Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum.
İlerlemek için kendime söz veriyorum.
İlerlemek iyi, güvenli, tehlikesiz bir şeydir.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
Sevecen ve sevilen bir insanım.

Hayatım mükemmel bir denge içinde.
Hayatı dolu dolu yaşamaya hakkım ve kapasitem var.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Başkaları, kendime duyduğum sevgi ve saygının aynalığını yapıyor. Cinselliğimin coşkusunu yaşıyorum

Ben hayatın Tanrısal bir ifadesiyim. Kendimi olduğum gibi seviyor ve kabulleniyorum.

Dünya güvenli ve dostça. Güvencedeyim.
Hayatla barış içindeyim..

Şu anda yaşıyorum.
Her an yeni bir an.
Öz değerimi görmeyi seçiyorum.
Kendimi seviyorum ve onaylıyorum

Herşey doğru zaman ve mekan sıralaması içinde gelişiyor.
Her şey olması gerektiği gibi oluyor.

Dolu dolu ve özgür yaşamak en doğal hakkım.
Hayatı ve kendimi seviyorum.

Zeka, cesaret ve öz değere daima sahibim.
Hayatta olmayı seviyorum.

Hayatın her alanında zevk alacağım çok şey var.
Hayatı seviyorum





TANUH® ACADEMY



İhtiyaçlarımın karşılanması benim doğuştan sahip olduğum bir haktır. İsteklerimi sevgiyle ve rahatça talep ediyorum.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Hayatın akışına güveniyorum. Güvencedeyim.

Dünya güvenli ve dostça. Güvencedeyim.
Hayatla barış içindeyim..

Olduğum gibi olmaktan mutluyum.
Yaşamayı seçiyorum.
Hazzı ve kendimi kabul etmeyi seçiyorum

İhtiyaç duymadığım şeyleri kolaylıkla ve rahatlıkla atıyorum..

Bıraktığımda güvendeyim.
Sadece ihtiyacım olmayan şeyleri atıyorum.

Geçmiş geçmişte kaldı.
Şimdi, kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.

Sevgiyle geçmişi tümüyle özgür bırakıyorum.
Özgürüm. Sevgiyim.

Kendimi sevgiyle affediyorum. Özgürüm.

Ruhsal Uyanış®

Hayatın akışına güveniyorum.
Doğru ve yararlı adımlar atıyorum.

Duygularıma izin veriyorum. Kendimi hayata açıyorum.
Yaşam deneyimlerine hazırım.

Güvendeyim.
Kendimi gevşetiyor ve hayatın zevkle akmasına izin veriyorum.

Düşüncelerimin özgürleşmesine izin veriyorum.
Geçmiş bitti. Huzurluyum.

Yaşam sevinciyle doluyum.
Kalbimin her atışında tüm bedenime yayılıyor.

Hayata ve hazza tamamen açığım.
Sevgiyle bakmayı seçiyorum.

Geçmiş geçmişte kaldı.
Şimdi, kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.

Sevgiyim.
Kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.
Başkalarına sevgiyle bakıyorum.

Sevgi ve anlayışla bakıyorum.
Tüm yaşadıklarıma sevginin ışığıyla yaklaşıyorum.

TANUH® ACADEMY

Herkesi ve her şeyi neşe ve sevgiyle görmeyi seçiyorum.

Zaman ve mekan içinde kolaylıkla ilerliyorum.
Sevgi çepeçevre beni kuşatıyor.

Hayatımın sorumluluğunu üstlenme güvenini duyuyorum.
Özgür olmayı seçiyorum.

·Büyümekten korkmuyorum.
Hayatıma ve kendime güven duyuyorum.

Bu çocuk güven dolu bir ortamda ve seviliyor.
Beklenilen ve değer verilen bir çocuksun..

Güvenlik içindeyim. Tüm baskı ortadan kalkıyor.
Yeterince iyiyim.

Evrenin her yerinde güvenlik içindeyim. Kendimi seviyor ve yaşam sürecine güveniyorum.

Ben sevgi ve barışın sükunet dolu ifadesiyim.

Değişen dünyaya ayak uyduruyorum.

Tüm ayrıntılar kendi kendine yerlerini bulur.

Ruhsal Uyanış®

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
İlerlemek için kendime izin veriyorum.

Benim için bildiklerinin en iyisini yapıyorlardı. Onları affediyorum.
Ailemi seviyorum.

Geleceğimde her şeyin iyi olduğunu bilerek güven ve neşeyle ilerliyorum.

Benim hayrıma olan şey artık rahatça akıyor.
Tanrısal fikirler benim vasıtamla ifade buluyorlar.
Huzur içindeyim.

Artık ne kadar harikulade bir varlık olduğumun farkına vardım.
Kendimi sevmeyi ve haz almayı seçiyorum.

Sevgiye benzemeyen, ona ters düşen her şeyi bırakıyorum.
Yapmak istediğim her şey için yeterli zaman var.

Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
Kendimi ve yaptıklarımı, sevgi gözleriyle görüyorum.
Emin ellerdeyim.

Hayatla uyum ve barış içindeyim.
Canlı ve mutlu olmakla güven içindeyim.



TANUH® ACADEMY



Ruhsal Uyanış®

Sevgi,kendisine benzemeyen her şeyi gevşetir, zayıflatır, yumuşatır ve salıverir.

Hayatımın yaratıcı gücünün bende olduğunu kabul ediyorum. Hayattan zevk almayı seçiyorum.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Gerçek değerimi biliyorum.

Barış ve sevgi düşünceleriyle kendimi koruyorum. Geçmişi unuttum ve affettim, özgürüm

Kendimi güzel ve sevilmeye değer olarak kabul ediyorum.

Düşüncelerimi yatıştırıyorum, sakinim, sükunet içindeyim.

Sevgiyle bedenimi ve zihnimi dengeliyorum. Şimdi bana iyi duygular veren düşünceleri seçiyorum.

Sınırlılığımı aşıyorum. Sevgi tüm hayatımı iyileştiriyor.

Zihnimdeki bu durumu yaratan düşünce kalıplarını değiştirmeye hazırım.Kendimi seviyorve onaylıyorum. Emin ellerdeyim.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Geçmişi bırakıyorum, hayatımın her alanını iyileştirmek için kendime zaman tanıyorum.

Bu çocuk kutsal sevgi ve korumasıyla kuşatılmış. Zihinsel bağışıklık talep ediyoruz.

Her şey, herkese yetecek kadar çok.
Sevecen düşüncelerle özgürlüğümü yaratıyorum.

Kendimi seviyorum ve saygı duyuyorum.
Kendime sevecen davranıyorum.

Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam süreci benim için var.
Emin ellerdeyim. Her şey yolunda.

Bu kişi gerçek kimliğini biliyor ve Evrensel Aklın yaratıcı bir ifadesi.

Hayatım olduğu gibi mükemmel ve güvenli.
Her şey iyi ve güzel.

Her yerde barış ve huzur içindeyim.
Hayata güveniyorum.

Artık diğer insanların korkularının ve sınırlamalarının ötesine geçiyorum. Kendi hayatımı yaratıyorum.

Ruhsal Uyanış®

Tamamen gevşiyor, rahatlıyorum.
Çünkü artık emin ellerde olduğumu biliyorum.
Hayatave kendime güveniyorum.

Yeni deneyimlere, yeni değişimlere ve yeni doğrultulara kolaylıkla uyum sağlıyorum.

Hayat, tüm düşüncelerimi destekliyor. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.

Doğruluk ilkesinden şaşmadan kararlarımı veriyorum.
Doğru kararlar verdiğimin güvencesi içindeyim.

Aldığım kararların doğruluğuna güveniyorum. Huzurluyum.

Kararlı bir insanım.
Kendimi sevgiyle destekliyorum ve kararlarımı uyguluyorum.

Kararlarımı doğru prensiplere dayanarak veririm ve hayatımda yalnızca doğru eylemin gerçekleştiğini bilerek güvenle beklerim.

Bu an güzelliklerle dolu.
Günün tatlı yönlerini görmeyi, yaşamayı seçiyorum.

Affediyorum. Anlıyorum.
Şefkat duyuyorum. Kolayca uzlaşıyorum.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Zihnimde sükunet yaratıyorum ve bedenim bunu yansıtıyor.

Ben kendi dünyamın gücü ve hakimiyim.
Huzur içindeyim.

Ben hayat, enerji ve yaşama sevinciyle dopdoluyum.

Her deneyim, gelişim sürecimiz için mükemmel.
Olduğum gibi olmaktan mutluyum ve huzurluyum.

Ben hayatın kendisi tarafından seviliyor, besleniyor ve destekleniyorum. Yaşamak güvenli bir şey.

Hayatla birim.Kendimi ve başkalarını seviyorum. Yaşamaktan mutluluk duyuyorum.

Hayat bana daima uygun çözümleri getiriyor.

Affediyorum. Anlıyorum.
Şefkat duyuyorum. Kolayca uzlaşıyorum.

Hayat bana daima uygun çözümleri getiriyor.



TANUH® ACADEMY

İçimde ve etrafımda uyum, barış, sevgi ve hazla çevriliyim. Güvencedeyim.

Daima en iyi yöne doğru gidiyorum.

Tüm deneyimlerime bilgelikle, sevgiyle, kolaylıkla yaklaşıyorum ve üstesinden geliyorum.

Hayatı sonsuz ve haz dolu olarak görmeyi seçiyorum. Ben de sonsuz, haz dolu ve huzurluyum.

Rahat, uyumlu olmayı seçiyorum

Kendi adıma çekinmeden konuşuyorum. Kendi gücüme sahip çıkıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Özgürüm. Güvenlik içindeyim.

Tüm hayatla birim.
Her durum için tam anlamıyla yeterliyim.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Kendim olmakta özgürüm. Hayatımdaki her şeyle başa çıkabilecek güce ve bilgiye sahibim.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Güven duyuyorum.



Ruhsal Uyanış®

Eril enerjimi hiç çabasız, kolayca dengeliyorum.

Dişi enerjim kusursuz bir dengeye sahip.

Kendimi bağışlıyor ve kendimi sevmeyi seçiyorum.

Zeka ve cesarete sahibim ve değerliyim.
Yaşamak güvenli, tehlikesiz bir şey.

Tüm deneyimlerimi ben yaratırım.
Ben gücün ta kendisiyim.
Kadın olduğum için seviniyorum. Özgürüm.

Kendi adıma çekinmeden konuşuyorum. Kendi gücüme sahip çıkıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Özgürüm. Güvenlik içindeyim.

Hayatımın her alanında huzur içinde ve rahatım.
Güçlü ve muktedirim.

Tüm suçlamaları bırakıyor ve hayatın barış ve sevincini kabul ediyorum ve bilgiye sahibim.

Hayattan coşku duyuyorum.
Enerji ve coşkuyla doluyum.



TANUH® ACADEMY



Ruhsal Uyanış®

Kendimi özgürce, kolaylıkla, sevgiyle ifade ediyorum. Yaratıcılığımı kullanıyorum. Değişmeye hazırım.

Büyümek iyi ve güvenli, tehlikesiz, bir şeydir. Dünya güvenli bir yer. Ben emin ellerdeyim.

Kolaylıkla ve esneklikle bir konuyu her açıdan görebiliyorum. Bir şeyi yapmanın ve görmenin bir çok yolu var.

Başka bakış açılarını da görmek yararlı ve güvenli, (tehlikesiz) bir şey.

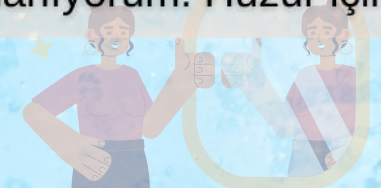
Tüm geçmiş sorunları kolaylıkla çözüyor ve ortadan kaldırıyorum. Kadın olduğum için seviniyorum. Özgürüm.

İçimde ve çevremde barış ve uyum ilan ediyorum. Her şey yolunda.

Korunma, güven, barış. Evrensel Akıl hayatın her boyutunda çalışıyor. Tanrısal koruma, güvenlik, huzur. Evrensel Zeka hayatın her düzeyinde iş görür

Hayatın harika deneyimlerini karşılamak için neşeyle ileri atılıyorum.

Yaşam sürecinin beni, benim için en hayırlı olana götüreceğine inanıyorum. Huzur içindeyim.





TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Düşüncelerim arınmış ve özgür. Geçmişi bırakıyorum, yeniye yöneliyorum. Her şey yolunda.

Benim Tanrı anlayışım sevgidir. Cinsellik normal ve doğaldır. Cinselliğimi ve bedenimi seviyorum

Kolaylıkla ve esneklikle bir konuyu her açıdan görebiliyorum. Gücüme yeniden sahip çıkıyorum. Kararlarımı kendim veriyorum. Kendi mutluluğumun doyumunu yaşıyorum.

Nerede olursam olayım güven içindeyim.
Hayatın akışına güveniyorum.

Zihnim ve bedenim mükemmel denge içinde.

Hayatımı hafif, kolay, zevkli hale getirmeyi seçiyorum.

Kendim gibi olmaktan son derece memnunum.
Olduğum gibi değerliyim ve yeterliyim. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.

İçinde sevgi ve haz olmayan düşüncelerimi bırakıyorum.
Yeniyi, tazeliği, canlılığı seçiyorum.

Tüm idareyi Evren'e bırakıyorum. Kendimle ve hayatla barış halindeyim.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Hayatta kendi yolumu çizmek en doğal hakkım. Güvenliyim. Özgürüm.

Eskiyi kolaylıkla ve rahatlıkla bırakıyor ve yeniye hayatımda yer veriyorum.

Bu koşulları yaratan bilincimdeki kalıpları değiştiriyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyorum.

Cinsel gücümü kolaylıkla ve zevkle ifade ediyorum.

Ben sükunet içinde ve kendi merkezimde kalarak düşünürüm

Hayat değişimdir ve ben yeniye kolayca uyabilirim. Hayatı,geçmişi, şimdiyi ve geleceği kabul ediyorum.

Ben olanaklar bütünlüğü içinde yaşıyorum.
Her zaman başka bir yol vardır.
Emin ellerdeyim.

Beslenme, hazmetme ve dışkılama sistemim düzenli işliyor. Hayatla barış içindeyim

Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
Yaşam süreciyle barış halindeyim.





TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Güvendeyim. Hissetmek sağlıklıdır. Duygularım normal ve kabul edilebilir şeylerdir.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Güvendeyim.
Hayat zevkli ve güven dolu.

Hayatla ve her yeni deneyimle birlikte, uyum içinde akıyorum.
Her şey yolunda.

Gücümü akıllıca kullanıyorum. Güçlüyüm.
Güven doluyum.

Geçmişi bırakıyor, yeni ve gerekli olanı kabul ediyorum.
Hayatın içimden akmasına izin veriyorum.

Kadın olduğum için mutluyum.
Bedenimi seviyorum. Kadınlığımdan sevinç ve haz duyuyorum.

Hayatım denge içinde.
Her yaşta kolaylıkla ve zevkle hayatımda ilerleme gösteriyorum.

Kalbim sevgi ritmiyle atıyor.

Önce sevgi geliyor. Hayattan haz almayı seçiyorum.

Tüm hayatla birim. Evren beni bütünüyle destekliyor.
Her şey yolunda.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Sevecen, mutlu düşünceleri seçerek; sevecen, mutlu bir dünya yaratıyorum. Güvenli ve özgürüm.

Hayatın mükemmel ritmi içinde haz alıyorum ve haz veriyorum.

Sevinç verici yeni düşünceler içimde özgürce dolaşıyor.

İçimde yeni bir hayat uyanıyor.

Çevremde uyum var. İyi ve hoş şeyler işitiyorum.
Sevginin merkeziyim.

Geçmişi huzurla bırakıyorum.

Hep sevinç dolu olan şu anda yaşamayı seçiyorum.
Yaşamım bir sevinç kaynağı.

Şimdi uyumlu düşünceleri seçiyorum.

Geçmişle ilgili her şeyi sevgiyle affediyorum. Yaşamımı mutlulukla doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyorum.

Kalbim açık olarak yaşamayı seçiyorum.
Baktığım her yerde sevgiyi görüyorum.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Hayatın akışına güveniyorum. Güvencedeyim.

Bu çocuk yalnızca sevgiyive sevgi dolu düşüncelere karşılık veriyor. Her şey barış dolu.

Hayatta olmak güzel. Kendim olmak güzel. Kendime güveniyorum.

Bulunduğum noktada huzurluyum. Arzu ve ihtiyaçlarımın karşılanacağını bilerek, iyiliğimi kabul ediyorum.

Hayat sonsuzdur ve haz doludur.
Her ana heyecanla yaklaşıyorum..

Bu deneyimi bana çeken düşünce kalıbından kendimi kurtarıyorum.

Neşe, içimde özgürce dolaşıyor ve ben hayatla barış halindeyim.

Güvenlik içindeyim. Yaşam sürecine bütünüyle güveniyorum.

Bedenimden zevk duyarken güvencedeyim. Kadın olmaktan mutluluk duyuyorum.



TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Emin ellerdeyim.

Gevşiyor ve hayatın içimden rahatça akmasına izin veriyorum.

Yapmam gereken her şeyin yeri ve zamanı var.
Huzurluyum.

Mükemmel bir denge içinde besleniyor ve besliyorum.

Kendim olmakta özgürüm, başkalarının da
kendileri olma özgürlüğüne saygı duyuyorum.
Herkes büyüyüp gelişmeli.

Her şeyi sevgi ve sevinçle görüyorum.

Görmekten hoşlanacağım bir hayatı yaratıyorum.

Kendi güzelliğimi ve görkemimi görmeyi seçiyorum.

Hayat sonsuz ve haz doludur. Her yeni anı yaşamak istiyorum.

Bu çocuğu mutluluk ve güzellik kucaklıyor.
Uyum, neşe, güzellik ve güvenlik şimdi bu çocuğu kuşatıyor.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Gördüğüm bana güven veriyor.

Şimdi ve buradayım. Güvende olduğumu görüyorum.

Kutsal hayatın rehberliğine güveniyorum. Tanrısal rehberliği kabul ediyorum. Yaşam sürecine güveniyorum.
Ben daima emin ellerdeyim.

Sevgi ve şefkatle bakıyorum.

Bırakıyorum yüreğimdeki sevgi gördüğüm her şeyi iyileştirsin.

Toplum inançlarının ötesindeyim. Toplumsal etkilerden özgürüm.

Hayatımın tek otoritesi ve gücü benim.
Kendim olmakta özgürüm.

Kendimle ve başkalarıyla barışığım ve huzurluyum.
Emin ellerdeyim. Tehlikelerden uzağım.

Zihnime keyifli bir tatil veriyorum.



TANUH® ACADEMY

İç sesime güveniyorum. Ben güçlü ve akıllıyım.

Tüm yeni deneyimleri sükunetle ve neşeyle sindiriyor ve özümsüyorum.

Yapmak istediğim her şey için zamanım var. Sevgi olmayan her şeyi bırakıyorum.

İçimde ve çevremde barış hüküm sürüyor.

Sevgiyle dinliyorum.

Çevremde uyum var. İyi ve hoş şeyler işitiyorum. Sevginin merkeziyim.

Yüksek benime güveniyorum. İçimdeki sese sevgiyle kulak veriyorum. İçinde sevgi olmayan her şeyi bırakıyorum.

Hayatımın her alanında barış var.

Hayatı güven içinde ve neşeyle sindiriyorum. Bana yalnızca hayırlı şeyler gelir. Ben de yalnızca hayırlı şeyler yaparım.

İstediklerimi rahatlıkla dile getiriyorum. Kendimi ifade edebiliyorum.

İstenen, hoş karşılanan ve çok sevilen bir çocuğum.

Geçmişteki sınırlılığımı aşıp, şimdiki anın özgürlüğünü yaşıyorum. Kendim olmakla güvencedeyim.

İçimde, çevremde barış hüküm sürüyor.

Sevgiyle dinliyorum.

Hayatın mükemmel ritmi içinde haz alıyorum ve haz veriyorum.

Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hiç kimse, hiçbir yer ya da hiçbir şey benim üzerimde bir güce sahip değil.
Özgürüm.

Kolayca bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve şükür düşünceleriyle ödüllendiriyorum.

Tanrısal huzur ve uyum beni kuşatıyor ve içimi kaplıyor.
Ben (çöldeki) huzur ve neşe vahasıyım. Benim dünyamda her şey yolunda.

Rahatça ve bütünüyle soluk alıyorum.
Emin ellerdeyim.
Yaşam sürecine güveniyorum.

Güvendeyim.
Hayatın bana daima iyilikler getireceğine güveniyorum.

Hissetmek iyi (tehlikesiz) bir şeydir. Kendimi hayata açıyorum.
Hayatı deneyimlemeye hazırım.

Bunu yaratan düşünceyi aşıyorum.
Huzurluyum, değerliyim.

Ruhsal Uyanış®

Düşündüklerimi ifade etmekte özgürüm.
Kendimi güven ve sevgiyle ifade ediyorum.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
Hayata güveniyorum

Dengeli ve sağlam yapılıyım.

Dünyamda kendimin efendisi benim. Düşüncelerim
yalnızca bana ait.

Hayatın nefesini dolu dolu içime çekiyorum.
Hayatın akışına güveniyorum.

Hayata güveniyorum. Doğru yerde, doğru zamanda,
doğru şeyi yapıyorum. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.

Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yapabileceğimin
en iyisini yapıyorum. Ben harikayım.
Huzur içindeyim.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
Hayatta her şey gerektiği zaman oluşuyor.

Zihnimin sinemaları güzel filmler gösteriyor.
Çünkü onları ben seçiyorum.
Kendimi seviyorum.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Hayat beni, ben hayatı seviyorum. Hayatı dolu dolu ve özgür yaşamayı seçiyorum.

Yaşadıklarımı kolaylıkla ve zevkle, severek kucaklıyorum.

Hayatı sevmeyi seçiyorum. Haz kanallarım ardına kadar açık.

Bu çocuk yalnızca sevgiye ve sevecen düşüncelere karşılık (tepki) verir. Her şey barış halinde.

Seni sevgi ve güvenle kucaklıyoruz. İyileşmen için ortam yaratıyoruz. Sen sevgisin.

Sevginin gözleriyle görüyorum. Uyumlu bir çözüm yolu var ve bu yolu kabul ediyorum.

Tüm hayatla birim. Evren beni tümüyle destekliyor. Her şey harikulade.

Zihnimi gevşetiyorum ve huzur dolu olmasına izin veriyorum.

Gelişmeye ve değişime hazırım.
Şimdi güvenli yeni bir gelecek yaratıyorum.

Kendimi hayatın akışına bırakıyorum ve hayatın tüm ihtiyaçlarımı kolayca ve rahatça sağlamasına izin veriyorum. Hayat benim için var. Hayat benim hayatım.

Ruhsal Uyanış®

Sevecen, sevimli düşünceler seçerek sevecen, mutlu bir dünya yaratıyorum. Emin ellerde ve özgürüm.

Değişmeye ve gelişmeye hazırım.
Şimdi kendime güvenli, yeni bir gelecek yaratıyorum.

Hayatı seviyorum.

Geçmişime sevgiyle sünger çekiyorum. Sadece sevgiyi dile getiriyorum.

Hayatı dolu dolu ve özgürce yaşamak en doğal hakkım.
Sevilmeye layığım. Hayatı dopdolu yaşamayı seçiyorum.

Kutsal bilgeliğin gücüne ve rehberliğine güveniyorum.

Kendimi bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
Sevgiyle iletişim kuruyorum.

Zihnimin gevşeyip rahatlamasına izin veriyorum.
İçimde ve çevremde berraklık ve uyum var. Her şey yolunda.

Ben evrende kendi evimdeyim.
Emin ellerdeyim, esirgeniyor ve anlaşılıyorum.

Hayat tarafından destekleniyorum.

Düşüncelerimde, bedenimde ve dünyamda barış yaratmayı seçiyorum. Güvenliyim ve seviliyorum.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Yaşam sürecine güveniyorum ve hayatla barış içindeyim. Emin ellerdeyim, korunuyorum.

Kendi kendimin desteğiyim ve hayat beni beklenmedik, sevgi dolu yollardan destekliyor.

Geçmişi seve seve geride bırakıyorum. Bırakmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Artık özgürüm.

Ben en olumlu biçimde önemseniyor ve takdir ediliyorum. Seviliyorum.

Yeni deneyim düzeylerine doğru sevinçle ilerliyorum. Her şey yolunda.

Kendimi seviyorum, takdir ediyorum ve kendime bakıyorum. Ben yeterliyim.

Hayatın beni olağanüstü ve görkemli bir biçimde desteklediğini biliyorum. Hayat beni seviyor ve önemsiyor

Hayattan tat alıyorum.

Gücümü sevgiyle geri alıyor ve tüm parazitlerden kurtuluyorum.

Hayatın ayrıntılarıyla barış içindeyim.

Zihnim dingin.

Güvendeyim.

Cinselliğimle barış içindeyim.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Sevecen ve huzurluyum.

Hayat ailesinde olduğum gibi görünüyorum.

Güvende olduğumu bilerek rahatım. Hayatım bana ait.
Hayat benim için var ve yaşam sürecine güveniyorum.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
Kendimle barışığım.

Sevgi dolu, nazik ve dostça konuşuyorum. Ağzımdan yalnızca güzel sözler çıkıyor.

Kendimi beğeniyor ve onaylıyorum
Aldığım kararlar benim için daima kusursuzdurlar.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Gücümü kabul ediyorum.
Ruhum daima genç

Bedenimle barışığım.

Güvenliyim. Evrenin ta kendisi olan sevgiyle besleniyorum.
Emin ellerdeyim.

Deneyimlerimi ben yaratıyorum. Kendimi ve başkalarını sevip onayladıkça daha olumlu deneyimleri hayatımda yaratıyorum.

Ben kendi kendimin otoritesiyim.
Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
Hayat güzel.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Geçmişi arkamda bırakmayı seçiyorum.

Yüce sesi dinliyorum. İşittiğim her şey bana zevk veriyor.
Her şeyle birim.

Gereksindiğim tüm Tanrısal fikirlere ve faaliyete sahibim. Hemen ileri doğru harekete geçiyorum.

Hayatın bütünüyle birim.
Her zaman hayata güven duyuyorum.

Hayatı sonsuz ve sevinçli olarak görmeyi seçiyorum. Ben sonsuzum, sevinçliyim ve barış halindeyim.

Kendim ve herkes için sevgi, anlayış ve şefkat duyuyorum.

Hayatın sevinçlerine karşı istekliyim. Hayatta benim için en iyi olanı hak ve kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Herkesi affediyorum. Kendimi affediyorum. Tüm geçmiş acılarımı affediyorum. Özgürüm.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.
Yaşam beni destekliyor ve seviyor.

Geçmişimi bırakıyorum. Yüreğimdeki sevgiyle hayatta ileriye doğru yol almayı seçiyorum.

Hayatın kendisine güveniyorum.
İhtiyacım olan şey daima karşılanıyor.

Ruhsal Uyanış®

Hayatın bütünüyle birlik ve denge içindeyim.
Emin ellerdeyim.

Tüm ifadesiyle hayatın sevgisi ve güzelliğiyim.

Kendimi affediyorum. Sevgiyle iletişim kuruyorum.

Yüreğimi açarak, açık ve sevecen iletişim kuruyorum

Sonsuzluğun içinde yolculuk yaptığımı biliyorum.
Her şeye zaman var. İçtenlikle iletişim kuruyorum.

İçimde ve çevremde huzurlu ve uyumlu bir ortam var.

Huzur ve uyumun her zaman içimi kapladığını ve beni kuşattığını ilan ediyorum. Her şey yolunda.

Eskiyi rahatça ve kolayca bırakıyor ve yeniye ‘’hayatıma hoş geldin’’ diyorum Emin ellerdeyim.

Hayatın kutsal bir ifadesiyim.
Kendimi şu anda olduğum gibi seviyorum ve kabul ediyorum

Benim için daha hayırlı olana doğru ilerliyorum.
Her yerde benim için hayırlı şeyler var.
Güvenlik içindeyim, korunuyorum.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.

Gevşemeye ve düşüncelerimin berraklaşmasına izin veriyorum.
İçimde ve çevremde berraklık ve uyum var.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Serbest bırakıyorum, gevşeyip rahatlıyorum.
Emin ellerdeyim.

Bu an sevinçle dolu.
Şimdi bu günün hoşluğunu, tatlılığını hissetmeyi seçiyorum.

Kutsal sevgiyle korunuyorum ve güven duyuyorum.

Geçmişi bağışlamaya hazırım.
Ana babamın sınırlamalarının ötesine geçmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.

Kendimi ruhsal gıdayla besliyorum. Doyum içinde ve özgürüm.

İstediğim tüm sevgiyi yaratmam iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.

Babamı sevgiden yoksun bir çocuk olarak görüyor ve onu kolayca bağışlıyorum. Her ikimiz de özgürüz.

Geçmişi serbestçe bırakıyor
ve zamanın, hayatımın her alanını iyileştirmesine izin veriyorum.

Geçmişi neşeyle geride bırakıyorum. Huzur içindeyim.

Artık daima sevinçli olan ŞİMDİ de
yaşamayı seçiyorum. Hayatım bir sevinç kaynağıdır.

Her zaman ve her yerde kolaylıkla hareket ediyorum.
Beni kuşatan şey yalnızca sevgi.

Yüreğimdeki sevginin tüm bedenimi
ve duygularımı yıkamasına ve iyileştirmesine izin veriyorum.

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Hayatın bana gösterdiği cömertlik için minnettarım.
Ben kutlu bir varlığım.

Büyümeyi seçiyorum.
Artık kendi hayatımı kolaylıkla ve zevkle idare ediyorum.

Tüm hayat beni beğeniyor ve onaylıyor.
Her şey yolunda. Güvenlik içindeyim.

Sevecen düşüncelerim bağışıklık sistemimi güçlendiriyor.
İç ve dış dünyamda güvenliyim.
Sevgiyle iyileşiyorum.

Eski sınırlılığımı aşıyorum ve kendimi özgürce, yaratıcılığımla ifade ediyorum.

Kuralları beni tümüyle destekleyen yeni bir hayat yaratıyorum.

Ben hayatın merkezindeyim
Kendimi ve gördüğüm her şeyi beğeniyor ve onaylıyorum

Esnek düşünebilecek kadar güvenlik içindeyim.

Kendimi sevdikçe ve onayladıkça, daha huzurlu, barışçıl bir dünya yaratıyorum.

Ben yalnızca sevgi sözcükleri düşünür ve söylerim.
Hayatla barış halindeyim.

Benim Yaradan anlayışım beni destekliyor. Ben normal ve doğalım. Kendi cinselliğimden ve bedenimden mutluluk duyuyorum. Ben harikayım

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Zihnimden bu ertelemeye neden olan düşünce kalıbını atıyor ve artık başarının benim olmasına izin veriyorum.

Yaratıcılığımı dengeliyorum.

Kendimi olduğum gibi ifade ediyorum.
Ben olmak iyi ve güvenli bir şey.

Duygularımı ifade etmem, benim için iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Kendimi bağışlıyorum.

Yeni düşünceleri kabul ediyorum.
Bu an, yeni bir an.

Dinginim ve huzurluyum. Çünkü hayatın akışına güveniyorum.

Cinselliğimi ve onun ifadesini sevgi ve neşeyle kabulleniyorum. Yalnızca beni destekleyen ve kendimi iyi hissettiren düşünceleri kabul ediyorum.

Geçmişi sevgiyle bırakıyor ve dikkatimi bu yeni güne çeviriyorum. Her şey yolunda.

Günü sevgiyle geride bırakıyorum ve yarının kendi başının çaresine bakacağını bilerek huzur dolu bir uykuya dalıyorum

Duygularımı ve sevgimi paylaşıyorum. Herkesin sevgisine karşılık veriyorum.

Hayatın yaşayan, seven, haz dolu bir ifadesiyim.
Benim, kendi kişiliğim var

Ruhsal Uyanış®

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Barış ve huzur doluyum.

Her zaman emniyetteyim ve güven içindeyim. Sevgi beni kuşatıyor ve koruyor.

Her an emin ellerde ve güvenlik içindeyim. Sevgi beni kuşatıyor ve koruyor. Her şey yolunda.

Olabileceğimin en iyisi olmak için kendime söz veriyorum ve hayatta en iyisine layığım. Kendimi ve diğerlerini seviyor, takdir ediyorum.

Kendimi sevip onaylarken, içinde yaşayacak mutlu, barış dolu bir dünya da yaratıyorum.

Mutluluğun hayatımda rahatça akmasına sevgiyle izin veriyorum. Kendimi seviyorum.

Hayatın tam merkezindeyim.
Herkese ve her şeyle sevgiyle bağlıyım.

İncinebilir olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir.

Sevgi ve coşku doluyum.
Kendi içimde ve çevremde sadece barış ve uyum yaratıyorum.
Kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum

İçimde ve çevremde barış ve uyum yaratıyorum.
İyi hissetmeyi hak ediyorum.

Her yaşta kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Hayatın her anı mükemmel.

Ruhsal Uyanış®

Bu çocuğa sevgi, şefkat ve anlayışla bakıyorum.
Her şey yolunda.

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Hiç kimsenin ve hiç bir şeyin üzerimde gücü olmasına izin vermiyorum.

Bilincimi, hayatın genişletmesine açıyorum.
Gelişmek ve değişmek için hazırım.
Bol imkanım var.

Hayat bana coşku veriyor; istek ve enerji doluyum.

Seve seve bağışlıyorum. Görme gücümü canlandırıyorum. Şefkatle ve anlayışla görüyorum.

Hayatta gideceğim yönü seçmek ve o yönde ilerlemek benim yaradılış hakkımdır.
Güvenlik içindeyim.
Özgürüm.









TANUH® ACADEMY



TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM



TANUH® ACADEMY