AFRMACJE PRZECIWLĘKOWE

Coraz łatwiej jest mi się odprężyć i myśleć bez lęku.

Uczę się nie podsycać swoich obaw – przedkładam spokój nad strach.

Uczę się puszczać wolno zmartwienia.

Uczę się kontrolować umysł i świadomie wybierać swoje myśli.

Gdy zwalniam tempo, czuję w życiu większe odprężenie i spokój.

Głęboka relaksacja daje mi swobodę wyboru potrzebną do oderwania się od strachu.

Uczę się nie podsycać swoich obaw – przedkładam spokój nad strach.

Kiedy pojawiają się lękowe myśli, mogę zwolnić tempo, uspokoić oddech i puścić je wolno.

Kiedy dostrzegam, że na ogół sytuacje są takie, jakie są naprawdę, wtedy nie mam się czego bać.

Lękowe myśli są zwykle przesadne i coraz lepiej potrafię je wyłączać, kiedy chcę.

Z książki Edmund J. Bourne „Lęk i fobie”