

**Az önmagam iránt érzett
szeretet elvezet az élet
csodájához.**

**Ma szánok 10 percet arra,
hogy elképzeljem, milyen
leszek karcsún és fitten.**

**A testem válaszol a
gondolataimra. Igazából a
gondolataimon kívül semmi
más nincs hatással a
testemre.**

**Képes vagyok rá, hogy
kizárólag arra
koncentráljak, amit
szeretnék elérni, ezzel
megkapom a kívánt életerőt.**

**A túlsúly nem olyan, mint a
nátha, amit pihenéssel ki
lehet heverni! Ma aktív
üzemmódba kapcsolok!**

**Értékes energiáimat egy
részét ma arra fordítom,
hogy tudatosabbá és
egészségesebbé váljak.**

**Tudom, hogy könnyedén el
tudok engedni minden
korlátozó hiedelmet, amely
a testemmel kapcsolatos.**

**Arra születtem, hogy
örömteli életet éljek egy
olyan testben, amellyel
tökéletesen elégedett
vagyok.**

**Olyan emberek társaságát
keresem, akik példaképeim
lehetnek a vágyott testhez
vezető úton.**