



Mindennapi gyakorlat az egészségért

- *Saját egészségemért én vagyok a felelős ezért, én tehetem érte a legtöbbet!*
- *Tudom, hogy javulni fogok, mert nap, mint nap egyre tudatosabban élek!*
- *A megújulás ereje bennem rejtőzik, és csak tőlem függ, hogy hogyan élek vele!*
- *Mindig azt gyakorolom, ami nehezebben megy, ügyelve arra, hogy minden testrészem át legyen mozgatva.*
- *Mindig úgy táplálkozom, hogy szervezetem minden sejtje boldog legyen.*
- *Soha, semmi nem sikerülhet, ha nem akarom. Akarom hát!*
- *Mindennap, két alkalommal negyedórát mozgással töltök!*
- *Mindennap, két alkalommal ötperces légző gyakorlatot végzek!*
- *Öngyógyító erőmet mindennap, minden órájában minden percében erősítem gondolatban és tettben egyaránt!*
- *Minden szükséges feltétel az agyamban rendelkezésemre áll. (Theodore Roosevelt)*
- *Mindennap, egy kicsivel többet teszek az egészségem érdekében.*
- *Ma már jobban megy, mint tegnap*
- *Megtettem már az e napit a javulásomért?- Most sincs későn hozzákezdeni!*
- *Az egészségem a legfontosabb számomra, ezért soha nem mondom azt, hogy „nem tudom megtenni.”, vagy, hogy „nincs rá időm”*
- *Soha nem a kifogást keresem, hanem a megoldást!*
- *Mindig mosolygok, még akkor is ha nehezemre esik!*
- *A gyógyulás megjön, ha sokat teszek érte!*
- *Az egészségem eléréséhez, a saját elszántságom mindennél fontosabb.*
- *Az energiahullámzás bajom velejárója. Ha ma rosszabbul is érzem magam, holnap már biztosan jobb lesz.*
- *A fontos csatákat, mindig magammal vívom. Ezt teszem, és mindennap egy lépéssel közelebb jutok a célomhoz.*
- *Naponta csak egy lépéssel teszek többet, de azt megteszem!.*