
【あなたの心の前提を変える魔法のアファメーション集】

※アファメーションとは、肯定暗示のことで自分自身で実際に呟くことにより、意識レベルから潜在意識へと働きかける方法の1つです。

アファメーションの言葉を毎日声に出して唱えます。

最低、朝晩で20回くらいは意識的に言ってみてください。

通勤途中や帰り道、休憩時間や自宅でのリラックスタイムなど、これを最低でも1ヶ月（できれば3ヶ月程）続けてみて変化を感じてみてくださいね。

★ 《罪悪感を癒す》

- 1・「私は充分罪を償ってきました。これ以上自分を責めることを手放します。
私は私自身を許し、私を愛します。私は無罪です。」
- 2・「私は充分頑張ってきました。いつも必死に生きてきました。
本当によく頑張りました。だから、幸せになる価値があります。」
- 3・「私は全ての罪を手放します。私は罪悪感から自由になります。
私は自分を罰することを手放します。私は自分を自由にします。」
- 4・「私は無罪です。私は充分自分を罰しました。もう罪は全て償われました。
私はもう許されています。私は無罪です。」

-
-
- 5・「私は幸せになることを自分に許します。私を愛してくれている、
全ての人たちの為に私は自分自身を愛します。私は自分自身を自由にします。
今、この扉を開け放ち、自分自身を解放します。私は愛です。私は光です。
私は自由です。」

★ 《自己肯定感を高める・人間関係》

- 1・私 かわいいから。or私 可愛い♡
- 2・私は私なんだから、私のままでいいんだ！！
- 3・私は出来る
- 4・私はモテる
- 5・俺は成功する
- 6・私はとってもいい女
- 7・私はみんなに愛される、とっても可愛い女の子
- 8・私は私。人は人
- 9・私は私で人とは関係なく幸せになるし、人も人で私とは関係なく幸せになる。

★ 《嫌われる怖さ克服》

- 1・嫌われたっていい
- 2・嫌われたって大丈夫
- 3・何があっても大丈夫！だって私には価値がある！！
- 4・私には幸せになる価値がある！

★ 《仕事関係》

1・そんなに頑張らなくても大丈夫！！

2・全然大丈夫じゃない。

3・なるようにしか、ならないさっ！！(仕事がいっぱいで余裕がない、トラブルがある時など)

4・「私偉いよなあ。よくやっているよなあ頑張っているよなあ」(仕事以外でもOK)

5・「仕事は私をワクワクさせてくれる素晴らしいものであり、豊かさや希望、喜びを与え続けてくれるものです。」

6・「もうその〇〇というイメージは必要ありません。手放します。」

(手放したい仕事に対するイメージをしっかり感じた上で。また、仕事以外でも。)