



Работа с АФФИРМАЦИЯМИ

День недели: _____

Дата: _____

1. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

- «Горжусь собой»! Да чем тут гордится?! Просто возьми, да похудей! Жрать меньше надо было!

2. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

- Как же! Похудеешь! Так не худеют! Надо «впахивать»! Подними жопу, и марш в спортзал до седьмого пота!

3. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

- Тебе н раньше не удавалось, и теперь не получится! Каждый день ты не сможешь – скоро наступит лень и всё!

4. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

- Плоский живот у меня? Не может быть! Не верю! Мне этого никогда не достигнуть!

5. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

- Гордыня – порок! Скромнее надо быть!

6. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

- Вот о чём ты думаешь? Разве это сейчас важно? Глупости это всё! Глу-пос-ти!!!

7. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

8. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

9. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!

10. Я горжусь собой каждый день продвигаясь к своей цели весить 65 кг к 15.05.2020 г. и иметь плоский живот и подтянутое, полное сил, красивое тело!