



# 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 гордиться?! Просто возьми, да похудей! Жрать меньше надо было!~~

*Все знают, как тяжело бывает похудеть, и очень уважают людей, которые это смогли – тут есть, чем гордиться. А «жрать», как ты говоришь я могу меньше, только когда чувствую себя на высоте, когда настроение хорошее, когда горжусь собой – затем и худею!*

**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!~~

*Это всё «объяснялки»: «потому, что я не люблю спорт, потому и толстый/толстая». Не люблю спорт – факт, а вот что это обязательно «приговор к полноте» - спорный вопрос. Есть куча людей, не занимающихся спортом, и худых!*

**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 и раньше не удавалось, и теперь не получится! Каждый день ты не сможешь — скоро наступит лень и всё!~~

*Раньше я пробовал/а худеть по-другому, и не получалось. Значит те методы мне не подходили! В этот раз метод другой, значит и результат будет другой!*

**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!~~

*Я очень хорошо представляю себе результат и даже чувствую как это, иметь плоский живот. И Танька на работе смогла, а она была куда больше меня! Я верю и вижу, что это возможно! Как же я хочу иметь плоский живот!!!!*

**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!~~

*Гордость и гордыня – разные вещи! Не путай! А самодисциплина – каждый день работать над собой - дорогого стоит! Есть, чем гордиться! Не все так могут!*

**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!!!~~

*Я всегда откладываю «на потом» то, что важно мне, и делаю то, что важно другим или всем. Похудеть – важно лично мне! И я выбираю поставить это сейчас на первое место!*

**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!**