

BAŞKASINI AFFETME

Ben seni affetmeye niyet ettim.
Seninle yaşadığım her şeyi tam olduğu haliyle kabul ediyorum.
Seninle yaşadığım her şeyin benim en yüce hayrıma olduğunu biliyorum.
Seninle yaşadığım her şeyin kendi ruhsal gelişimim için gerekli olduğunu kabul ediyorum.
Seninle yaşadığım her şeye şükrediyorum.
Ben seni tam olduğun halinle kabul ediyorum.

Sen bu görevleri beni sevdiğin için kabul ettin.
Bunun için senin varlığına şükrediyorum.
Kendi varlığıma şükrediyorum.
Seni tümüyle affediyorum.
Kendimi de seninle olan kızgınlık enerjisinden özgürleştiriyorum.
Seninle olan tüm bağlarımı şimdi burada kesiyorum.
Seni sevgiyle serbest bırakıyorum.
Seni tümüyle affediyorum.
Seni seviyorum.

Bunları söylerken, kalbinden onun kalbine pembe bir ışık gönderdiğini zihninde canlandır. Sonra ona sarıl, ona onu affettiğini söyle. Ayrıca başka söylemek istediklerin de varsa onları da söyle. Aranızdaki kızgınlık bağlarını kestiğini hayal et. Onu affet ve kendini de özgürleştir.

KENDİNİ AFFETME;

Ben seni affetmeye niyet ettim
Yaşadığın ve yaptığın her şeyi ben onaylıyorum
Seni bir başkasının onaylaması gerekmiyor
Seni ben onaylıyorum.
(Özellikle affetmek istediğiniz olay ne ise) – Örn; Güçsüz hissettiğiniz bir durumun sonraki yargısında;
Ben seni güçsüz olduğun halinle kabul ediyorum
Ben seni güçsüz olduğun halinle seviyorum
(Genel kullanımda) – Örn; Kendinizde direndiğiniz, kabul etmek istemediğiniz yönlerinizin kabul ve dönüştürülmesinde;
Ben seni her halinle kabul ediyorum
Ben seni her halinle seviyorum
Ben SENİ TÜMÜYLE TAKDİR EDİYOR VE SEVİYORUM
Yaptığın her şey senin doğrun
Verdiğin her karar senin doğrun
Ben senin yaptığın her şeyi ve verdiğin tüm kararları onaylıyorum
Ben seni affediyorum
Ben seni seviyorum.
Kendini Olduğun Halinle Kabul ve Öz değer Afirmasyonu

Ben kendimin tam ve bütün olduğumu kabul ediyorum
Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin veriyorum
Olduğum gibi olduğumda sevilirim
Olduğum gibi olduğumda kabul görürüm
Olduğum gibi olduğumda beğenilirim
Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin verdiğimi kabul ediyorum
Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin verdiğim için kendimi takdir ediyorum
Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin verdiğime inanıyorum
Ben kendimin olduğum gibi olmasına izin verdiğim için şükrediyorum.

Bağımlılık Bırakma Afirmasyonu / Meditasyonu
Ben seni serbest bırakmaya niyet ediyorum
Ben seni sevgiyle serbest bırakıyorum
Ben senin varlığına şükrediyorum
Ben kendi varlığıma şükrediyorum
Ben seninle yaşadığım her şeyi kabul ediyorum ve şükrediyorum
Ben senin bana karşı olan aynalık karmik görevin için teşekkür ediyorum.

Ben senden ...güç.. enerjisi aldım
Ben sana ...sahip olma/değerlilik.. enerjisi verdim
Ben artık kendi iç gücüme sahip çıkıyorum
Ben senden güç enerjisi almayı bırakıyorum
Ben sensiz güçlü olduğumu kabul ediyorum
Ben kendi gücümü artık kendim yaratıyorum
Ben seni serbest bırakıyorum
Sen özgürsün
Ben özgürüm
Ben kendi içimdeki iç gücümle tam ve bütünümlü
Ben kendi içimdeki güvenle tam ve bütünümlü.
Ben kendi içimdeki değerle tam ve bütünümlü.
Ben kendi içimdeki sevgiyle tam ve bütünümlü.
Ben kendi yolumu kendim sevgiyle açıyorum.
Ben kendi yolumu kendim sevgiyle yapıyorum.
Ben kendi yaşam planımı kabul ediyorum.
Ben kendi yaşam planımda güven ve huzurla ilerliyorum.