

En cleanse-affirmation

En affirmation är en positiv mening som uppmuntrar och stöttar dig. Använd gärna en affirmation som hjälper dig genom den här cleansen.

Välj en cleanse-affirmation från våra förslag, eller skapa en som passar dig. Huvudsaken är att det är en mening som får dig att känna dig peppad, motiverad och fokuserad och som påminner dig om varför du genomför den här cleansen.

Gör så här:

Välj ut en affirmation som du gillar. Eller skapa en egen. Börja varje morgon med att läsa eller säga din affirmation högt för dig själv. Den sätter tonen för dagen. Upprepa den sedan närhelst under dagen som du behöver uppmuntran.

”Jag äter ren och näringsrik mat som ger min kropp ny energi.”

”Jag månar om min kropp och stärker min hälsa.”

”Jag väljer att genomföra denna vår-cleanse och vitaliserar hela min kropp.”



Fördelar:

En affirmation fokuserar dina tankar på det positiva. Påminner dig om varför du genomför denna vår-cleanse. Peppar och motiverar dig.