

LA TUA
MONEY
Coach

MONEY MANTRA



Affermazioni Positive sul Denaro

Cosa sono le Affermazioni?

Le Affermazioni (positive) sono frasi brevi che sono dichiarate, composte, o pensate con l'obiettivo finale di auto-rafforzamento.

Sono utilizzate per cambiare qualsiasi pensiero interiore negativo o proibitivo.

Non sono "bugie" che ci raccontiamo per prenderci in giro o illuderci, ma sono pensieri ben determinati che quindi hanno le stesse capacità di qualsiasi nostro pensiero.

Sono quindi una tecnica utile per produrre dei cambiamenti positivi nella propria vita. L'uso ripetitivo delle affermazioni sostituirà le vecchie credenze e di conseguenza gli schemi mentali ricorrenti negativi.

Perché te le propongo?

Sono una persona estremamente positiva e solare, qualcuno mi direbbe alla Joy di Inside Out! Ma nonostante questa mia dote naturale, anche a me in passato è capitato di usare parole o espressioni non propriamente gentili e positive verso la situazione o verso di me (noi donne sul nostro fisico riusciamo ad essere spietate e tremendi!).

Risultato autoalimentavo un circolo vizioso che non mi faceva stare bene!

Un po' per gioco e un po' per sfida ho iniziato ad usare parole dolci, amorevoli e positive verso la situazione e verso il mio corpo. Giorno dopo giorno, nei momenti in cui sentivo che ormai erano sulla punta della lingua parole o espressioni "negative", tiravo fuori il mio foglietto con le affermazioni che mi ero segnata e le leggevo, e rileggevo!

Attenzione non è che ripetendomi frasi amorevoli il mio corpo si sia magicamente trasformato o che i kg in eccesso siano andati via dalla sera con la mattina! No questo no! Tuttavia ho sfinito a suon di affermazioni positive quella piccola vocina che mi "bullizzava", e che di fatto non mi portava da nessuna parte.

Ho iniziato ad essere più serena e a soppesare con occhi nuovi il mio corpo, ad apprezzarlo ogni giorno, a muovermi, a nutrirmi in maniera più salutare (o forse più consapevole) e giorno dopo giorno anche il mio corpo è cambiato in meglio.

Probabilmente già lo sai o hai compreso dalla mia storia, che creiamo risultati attraverso i nostri comportamenti, che sono determinati dalle nostre emozioni, che a loro volta sono determinate anche dai nostri pensieri. Quindi ti propongo lo stesso approccio per il denaro: per portarti a "vedere" con occhi nuovi la tua situazione, i tuoi conti e il tuo portafoglio.

Ti ripropongo le affermazioni che ho collezionato in questi anni, tra queste scegli quelle di cui hai bisogno, quelle che ti risuonano e che vuoi sentirti dire. Scrivile su un foglio, su post-it, o sul tuo cellulare e utilizzale, leggile il più spesso possibile.

Come altre affermazioni positive che ti portano armonia e tranquillità durante i momenti di pressione, queste affermazioni possono aiutarti ad alleggerire la tua mente quando ti senti sconcertata, preoccupata o depressa per il tema denaro/soldi/ricchezza/benessere.

Le affermazioni positive sul denaro possono aiutarti a riempire la tua mente con la giusta immaginazione, e attivare la giusta attitudine.

Money Mantra:

- ❖ Io ho risorse illimitate.
- ❖ I soldi mi arrivano in modi inaspettati.
- ❖ Sono una calamita per i soldi.
- ❖ Ce n'è abbastanza per tutti.
- ❖ Io sono abbastanza.
- ❖ Io credo in me stessa
- ❖ Ho più che abbastanza per soddisfare le mie esigenze ed essere di servizio nel mondo.
- ❖ La mia ricchezza si sta espandendo ogni giorno in ogni modo.
- ❖ Scelgo di sentirmi a mio agio con i soldi.
- ❖ La mia prosperità fa prosperare gli altri.
- ❖ Attrarre soldi è facile.
- ❖ Pago ogni conto con amore e gratitudine
- ❖ Vivere con i miei mezzi è amorevole e facile.
- ❖ Mi piace guardare i miei soldi. E 'così divertente e facile!
- ❖ Ho sempre più soldi in arrivo che in uscita.
- ❖ Sono degna di ricchezza.
- ❖ Sono un'esperta in finanza.
- ❖ Lavoro in modo intelligente invece che duro.
- ❖ Amo il denaro. Il denaro mi ama.
- ❖ Il denaro mi piace
- ❖ Apprezzo i soldi e questi mi aiutano ad essere libera.
- ❖ La mia situazione finanziaria è in costante miglioramento
- ❖ Il denaro scorre liberamente verso di me.
- ❖ Rilascio tutta la resistenza ad attrarre i soldi.

- ❖ Sono degna di un flusso di cassa positivo.
- ❖ C'è sempre abbastanza denaro nella mia vita.
- ❖ Naturalmente attiro buona fortuna.
- ❖ Attraggo il denaro naturalmente
- ❖ Il denaro mi arriva liberamente
- ❖ Ho nuove opportunità e canali per fare soldi
- ❖ Ho più che abbastanza soldi
- ❖ Sono finanziariamente libera.
- ❖ Il mio reddito supera le mie spese.
- ❖ Merito di essere pagata per le mie abilità, il tempo e la conoscenza.
- ❖ Ho un rapporto positivo con il denaro e so come spenderlo saggiamente.
- ❖ Il mio reddito aumenta costantemente.
- ❖ Sono ricca in più di un modo.
- ❖ Il mio lavoro/attività mi permette di vivere la vita che desidero.
- ❖ Ogni dollaro che spendo e dono mi ritorna moltiplicato.
- ❖ Posso guardare le mie finanze senza paura.
- ❖ Scelgo di vivere una vita ricca e piena.
- ❖ Mi concedo il permesso di prosperare e crescere.
- ❖ Sono degno di tutta la ricchezza che desidero.
- ❖ Ho il potere di creare il successo e costruire la ricchezza che desidero.
- ❖ Sono sempre piena di soldi.
- ❖ Le idee finanziarie continuano a venire da me.
- ❖ Ho i soldi per risparmiare, per spendere e dare Denaro
- ❖ Ho un buon rapporto con il denaro
- ❖ So come gestire il denaro
- ❖ So come moltiplicare il denaro

- ❖ So come utilizzare il denaro
- ❖ La ricchezza scorre continuamente nella mia vita.
- ❖ Il denaro non può mai essere una sfida per me
- ❖ Il denaro non può mai essere un ostacolo alla mia crescita
- ❖ Il mio patrimonio si sta sviluppando in modo esponenziale.
- ❖ Sono prospera
- ❖ Il denaro fa un effetto positivo sulla mia vita.
- ❖ Sono una persona fiorente e ricca.
- ❖ Uso il denaro per migliorare la mia vita e quella degli altri.
- ❖ Le mie finanze migliorano le mie fantasie.

RESTIAMO IN CONTATTO

Profilo Instagram: **latuamoneycoach**

Pagina Facebook: **latuamoneycoach**

Web: **www.latuamoneycoach.com**

Email: **lauraguerinoni@latuamoneycoach.com**