

Vídeo: Descubra o que a reclamação faz com você

O movimento: Parar de reclamar.

Reclamar, nada mais é do que “clamar duas vezes”, o que isso significa? Você está reforçando que a situação aconteça ou se repita, criando assim um ciclo de negatividade.

Exemplos de reclamações:

“Eu sei que não vou conseguir reconquistar mesmo”

“Tudo dá errado para mim”

“Eu não dou certo com ninguém”

“Meu ex não faz nada para evoluir”

Exemplos de pensamentos positivos para substituir:

“Farei o que está ao meu alcance”

“Tenho todos os recursos que preciso para agir”

“Sou uma pessoa abundante”

“Tiro o aprendizado dos meus desafios”

“Escolho ser uma pessoa melhor a cada dia”

“Respeito a escolha do meu ex e não aponto o dedo”

Crie a sua afirmação diária, por exemplo:

“Eu sou perfeito, alegre e forte. Tenho amor e muita sorte. Sou feliz e inteligente, vivo positivamente. Tenho paz, sou um sucesso, tenho tudo o que eu peço. Acredito firmemente no poder da minha mente, pois é Deus no subconsciente.”