

Прописи для взрослых

**ЖЕНСКОЕ
НАМЕРЕНИЕ**

**аффирмации
для женщин с намерением
на красоту и здоровье**




Издательство АСТ
Москва

Женское тело умеет выдерживать многое. Но со временем усталость становится фоном, незаметной привычкой. В таком состоянии легко потерять контакт с собственным самочувствием и уже непросто бывает оценить, нравимся ли мы себе в зеркале.

Эти прописи не предлагают передать себя под изменчивые стандарты красоты. Напротив, это пространство для небольшой паузы. Прописывая короткие фразы, можно вернуть внимание к своему телу и научиться слышать его сигналы, чтобы постепенно выйти из состояния напряжения. Без оценок внешности и требований улучшить свою форму. В комфортном темпе и принятии себя.

Эти страницы — про здоровье как основу устойчивости и про красоту, которая появляется там, где есть забота и внимание.

Небольшая практика для возвращения опоры и спокойствия.



**маленький
шаг навстречу
себе**



Моё тело — мой дом, и я заботаюсь о нём бережно.

Моё тело — мой дом, и я заботаюсь о нём бережно.

Моё тело — мой дом, и я заботаюсь о нём бережно.



Я отношусь к своему телу с уважением.

Я отношусь к своему телу с уважением.

Я отношусь к своему телу с уважением.