

Прописи для взрослых

**ЖЕНСКОЕ
НАМЕРЕНИЕ**

**аффирмации
для женщин с намерением
на успех и процветание**



Издательство АСТ
Москва

Мы привыкли измерять успех внешними признаками — материальным благополучием и статусом — и часто забываем, что за красивой картинкой стоит большая внутренняя работа: выборы, сомнения, усталость, ответственность. Когда требований становится слишком много, легко начать относиться к себе не как к человеку с чувствами и переживаниями, а словно к инструменту для выполнения задач.

Эти прописи не учат, как правильно достигать целей, и не предлагают мотивационных лозунгов. Они задуманы как тихая практика возвращения к себе в процессе движения вперед. Чтобы напоминать о ценности собственного труда, о праве на достойное вознаграждение и о возможности строить жизнь без постоянного напряжения.

Прописывая эти фразы, можно на несколько минут остановиться и направить фокус внутрь себя.

Небольшой выдох, который поддержит в любой момент.



**маленький
шаг навстречу
себе**



Мои желания имеют ценность.

Мои желания имеют ценность.

Мои желания имеют ценность.



Иметь амбиции — естественно.

Иметь амбиции — естественно.

Иметь амбиции — естественно.