

Affirmasjoner for Helbredelse etter Traumer og Vanskelige Relasjoner

- Jeg gir meg selv tillatelse til å helbrede.
- Jeg slipper fortiden og skaper en ny fremtid.
- Jeg er sterkere enn det som har skjedd med meg.
- Jeg gir meg selv kjærlighet og omsorg.
- Jeg er verdig et trygt og lykkelig liv.
- Jeg tillater meg selv å føle og bearbeide mine følelser.
- Jeg er ikke definert av min fortid.
- Jeg tiltrekker meg sunne og kjærlige relasjoner.
- Jeg er fri fra det som har skadet meg.
- Jeg slipper skyld og skam – jeg var aldri problemet.
- Hver dag blir jeg sterkere og mer hel.
- Jeg har kraften til å skape min egen fremtid.
- Jeg er beskyttet, elsket og trygg.
- Jeg lar kjærlighet og tillit fylle hjertet mitt.
- Jeg skaper sunne grenser for meg selv.
- Jeg verdsetter og respekterer meg selv.
- Jeg gir meg selv tid til å helbrede.
- Jeg er fri til å leve et liv fylt med glede og fred.
- Jeg tar makten tilbake og eier min egen historie.
- Min fortid definerer ikke min fremtid.