

Manifiesto

SOY VIGOROSA

Cuido mi cuerpo, mente y alma

Amo todo mi ser, historia y vida

Medito para que no me pase la vida volando sin haber estado

Imagino con claridad lo que deseo manifestar en mi vida

INHALO PROFUNDO.

Siento. **BAJO EL RITMO.** El hábito de desvanecer mi inmensa y bella energía. **DEJO DE SER TAN PERFECTA.** Superarme tanto. **AUTOEXIGIRME.** Ser tan dura conmigo misma. **COMPARARME** con los demás. **VIGOROSEAR** (estresarme) a tal punto que acabo agotada, al borde del ataque de nervios o enferma. **ME ACEPTO.** Me muestro tal cual soy. **SOY COMPLETA. SOY SUFICIENTE.**

Fiel a mi misma. A mis sueños. **PERFECTAMENTE IMPERFECTA.** Obtengo claridad con respecto a lo que quiero. **HAGO DESDE EL SENTIR.** No desde el tengo que. **DISFRUTO DEL MOMENTO.** De las pequeñas cosas de la vida. **ENCUENTRO MI EQUILIBRIO INTERNO.** Lo que alimenta de verdad mi cuerpo, mente y alma.

ME RESPETO. Cada día hago un acto de amor hacia mi misma. Mimo la manera como me hablo y me cuido.

SACO LO MEJOR DE MI MISMA mezclando todas mis cualidades, virtudes, pensamientos positivos, debilidades y defectos. **SIGO MI CORAZÓN. EXPRESO MI VERDAD. ME AMO.** Creo una vida genuina.

EXHALO PROFUNDO.

SOY VIGOROSA SEXY SANA