

# Affermazioni Quotidiane

UN PROGRAMMA DI 21 GIORNI PER GUARIRE LA TUA VITA

## GIORNO 1

Scrivi le tue sensazioni e osservazioni un'ora dopo aver praticato la tecnica dello specchio.  
Ti sei sentito arrabbiato, turbato o ridicolo?

---

---

---

---

---

Scrivi le tue sensazioni e osservazioni sei ore dopo aver praticato la tecnica dello specchio.  
Cominci a credere alle tue parole?

---

---

---

---

---

Prendi nota di ogni cambiamento nel tuo comportamento o nelle tue convinzioni.  
L'esercizio è diventato più facile? Hai continuato ad avere difficoltà?

---

---

---

---

---

Alla fine della giornata, prima di andare a letto, scrivi cosa hai imparato facendo questi esercizi.

---

---

---

---

---