

Publicerad 2008-04-23 01:46 av Fånga dagen

## Älska din kropp och hela dig själv

Älska din kropp som den är

Din kropp är ingen massa eller klump

Din kropp är av kött och blod du kan känna  
varje kroppsdel om du vill och anstränger dig

Känn av din vackra underbara kropp släpp dina djupa hämningar  
som försökt rotat sig i dig

Det är dax att se saker på ett annat sätt du är vacker och  
så värdefull

så mycket som du inte visste förutt om dig själv  
Låt det tränga genom ditt skal genom din hud  
Genomborra din själ och låt dig göra dig hel igen

Låt inte dina begränsningar styra dina tankar du kan fara vart du vill  
låt dina tankar föra dig till stranden till havet till klippan som du älskar så

Låt inte dina drömmar krossas av dumma tankar om dig själv du är du kan  
du är värdefull

Jag rablar affirmationer inom mig först så tror jag dom ej  
jag tror ej på dom i början alls

Men upprepning efter upprepning så börjar det hända nått i min själs dvala

Då börjar gnistor tändas igen och andra känslor bryter sig igenom mina  
gamla invanda mönster

Jag vill faktiskt ha nått mera i livet än det jag har gett mig själv  
dom senaste 38 åren av liv

Jag vill känna mig stolt glad lycklig underbar vacker fin

Jag vill helt enkelt tycka om mig själv precis som jag är

Upprepar mantrat igen Nam och Nat = Jag är sann

Jag är sann

Jag är sann

---

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Fånga dagen med Poeter.se id #21224 innehar upphovsrätten