



101

101 句肯定語

Affirmations

自我肯定 | 健康 | 工作 | 財富 | 關係

GRACE KO

Welcome

這是一個同頻共振，同質相吸的世界，你的思想言語創造了你的現實。當你將思緒放在某些事物上，你會把那些事物的本質吸引到你的體驗中。

我們的思想模式是從小就建立的，過去的經驗成為我們的信念。有些信念對我們有幫助，有些卻會限制我們的發展，讓我們無法勇往直前，創造我們所想要的生活。不知不覺中，我們用言語創造了我們的命運。

在我們的思想言語中，對我們有最大影響的就是自我對話。我們每天都會有無數個自我對話，你有觀察過你的言語內容是什麼？大部份都是批判，抱怨和評論或是正面肯定，認同和讚美。

假如你的思緒大多是在生活中不想要的狀況上，以一個同質相吸的世界來說，你也將吸引更多不想要的狀況來到你的體驗。太多的負面言語會讓自己的心靈萎縮，喪失自信。

如果你大多將目光集中在你所想要創造的事物上，時常讚美自己，你將更了解自己，變得有自信，也能創造更多美好的體驗來到你的生活中。你的感覺，思想和言語就代表著你在向宇宙宣示你是什麼樣的人，想要經驗什麼樣的體驗。



如果你覺得你的生活狀況已經很令你滿意，對自己說肯定語可以讓你的生活提升，更容易達到你想要的事物。但如果你不滿意你此刻的生活狀態，對自己講肯定語可以轉換你的思維，建立你的自信，並讓生活得到改善。

這101句肯定語包含了生活中不同的面向，有自我肯定，情緒/身體健康，工作與財富，感情關係，和恐懼/擔憂。選擇適合自己的肯定語，每天花一些時間重複念，可以幫助轉化負面信念，成為更有力量，更有智慧和更有勇氣的你。

我們來這裡，是要喚醒內在的力量，
擴展我們的光。
相信自己，而不是外在的言語。
創造自己的世界，
而不是活在別人的理想中。
我希望將我的經驗與你分享，
讓你感受擁有真實力量的喜悅，
散發內在平靜的光芒。



Grace Ko



自我肯定

一切從認同，讚美和肯定自己開始

1. 我愛，接受也認可我自己。
2. 我是獨一無二的。
3. 我愛我本來的面目也可以帶著愛展現真實的自己。
4. 我可以舒服的做自己，也接受我此刻的所有狀態。
5. 對於我是誰，我有很深的滿足感。
6. 我釋放自我懷疑和批判並以愛和肯定自我的言語代替。
7. 我所尋找的已經在我之內了。
8. 我是有力量的，當我與內在的源頭合一時，我有無限的力量。
9. 我與創造我的能量是合一的。
10. 我可以擁有美好的事物，我所渴求的我已得到。
11. 我的內在與外在都是美麗的，我所散發出的光傳遞到四周。
12. 我的意見是重要的，我尊重自己的想法。
13. 我能對這世界有貢獻。
14. 我已經很好了，我不需要和別人比較。
15. 我有我自己的路和夢想要完成。
16. 我信任我內在真實的聲音而不是依照他人的想法行事。
17. 我是有自信的。我很清楚地知道我在生命中要創造什麼。所有的事也輕鬆順利地展開在我面前。

身體 / 情緒健康

一切從認同，讚美和肯定自己開始

18. 我愛我身體的每一個部位，器官和細胞。
19. 我的身體是神殿廟宇。
20. 我的身體和心靈在完美的平衡中。
21. 我很感謝我美麗的身體，也很高興今天他將陪我度過美好的一天。
22. 我細心照顧我的身體。
23. 我充滿了能量和生命力。我的身體有活力，我的心靈是寧靜和沈著的。
24. 我的呼吸緩慢深沈，我時常運動，也給予我身體健康的飲食。
25. 我感謝來到我面前的飲食。
26. 我很享受吃健康的飲食。
27. 我所吃的飲食都是有營養並對我身體有益。
28. 我對於上癮物質已經沒有慾望。我是自由的，不再被那些物質控制。
29. 我的療癒已經在發生。
30. 我的心是愛的中心點。
31. 我的愉快想法讓我有健康的身體。
32. 我願意釋放所有的傷痛，難過，憤怒，悲傷，懊悔，罪惡感和所有已不適合我的負面情緒並以愛代替他們。
33. 我寬恕自己過去所做的過失和我曾傷害過的人。
34. 我原諒曾經傷害過我的人，我帶著愛釋放他們。
35. 我願意聆聽我的感受並接受我所有的情緒。



工作與財富

一切從認同，讚美和肯定自己開始

36. 生命是豐盛與喜悅的。
37. 我與豐盛之流合而為一。
38. 我的生活是平衡於工作，休息和娛樂中。
39. 我的有效行動不斷地創造豐盛來到我面前。
40. 我有無限的創意想法，也都能付諸實施。
41. 我很享受我的工作，它也帶給我成就感。
42. 我對我的工作充滿熱情並能在其中找到樂趣。
43. 我的工作是有意義，有趣並有很好的報酬。
44. 我的工作是可以帶給這個世界正面影響。
45. 我可以達到我設下的目標，並享受其過程。
46. 我相信我的工作能力，對於工作也很在行。
47. 我在工作上是很重要的角色。
48. 我可以輕鬆勝任我的工作並很有效率處理一切事物。
49. 我有成功的事業。
50. 我的工作帶來巨額，穩定，可靠和持久的財務收入。

工作與財富

一切從認同，讚美和肯定自己開始

51. 我有繁榮蓬勃的事業。
52. 我感謝我的財物收入快速而且大量增加。
53. 我是財富磁鐵，我很容易地吸引和創造豐盛。
54. 財富會在預期中和意想不到中的方式出現。
55. 我有很多方法可以吸引財富來到我身上。
56. 我賺錢的方法不限制於時間和地點，在我休閒時間和睡覺時我也能賺錢。
57. 我擁有財富自由。
58. 我是富有的，我可以用這些錢財來滿足我的需求，過我想要的生活，也可以用來幫助需要的人。
59. 無論如何我會跟隨我的夢想並實現它。
60. 我很開心並感謝我知道我的人生使命。就算我目前還不清楚，我只要放輕鬆，在對的時間與地點，我的人生使命就會在我面前展開。
61. 我很感謝我生命中所有的人事物，我也知道我會繼續創造和吸引美好人事物。



感情關係

一切從認同，讚美和肯定自己開始

- 62. 我接受每個人真實的樣子，就算我們有不同的意見或生活方式也沒關係，因為這世界美好的地方就是它的多樣性和差異性。
- 63. 我的心是打開的，我能以純淨的眼光看著這世界。
- 64. 我有慈悲與同理心，我可以理解每個人身上的故事。
- 65. 我不評論周遭的人也不影響他們生命的道路，我尊重每個人的選擇。
- 66. 我能帶給我身邊的人正面影響。
- 67. 我支持我周遭的人並激發他們展現美好的一面
- 68. 我的身邊都是有愛的人，我可以很自然地表達愛和感激。
- 69. 我總是遇到美好的人事物。
- 70. 我只吸引有愛與正面的人到我身邊。
- 71. 我可以很容易地帶著愛表達我的感覺和想法。
- 72. 當我和別人互動時，我打開心並注意聆聽對方。我可以看到每一個人的優點並感謝我們的相遇。



感情關係

一切從認同，讚美和肯定自己開始

73. 我看到我身上美好的特質，也能看到別人身上美好的特質。
74. 我很感謝能有一個有愛並支持我的伴侶。
75. 我和我的伴侶在思想，心靈，身體和情緒上都是適合對方的。
76. 我的關係是充滿愛，喜悅和樂趣。
77. 我擁有一段有愛，美好和圓滿的關係。
78. 我和我的伴侶可以一起成長，互相支持，但也是獨立的個體。
79. 我和我的伴侶瞭解與信任對方，不會干涉彼此的自由。
80. 我願意接受愛和給予愛。我是被愛的。



恐懼與擔憂

一切從讚美，認同和肯定自己開始

81. 當我與內在的神性合而為一時，我的心智平靜，清晰，也可以做出對的選擇。
82. 生活帶給我美好的經驗。我是開放的，並接受所有嶄新和美好的改變。
83. 我釋放對未知的恐懼，我是安全和被保護的。
84. 我相信事情會解決，一切的發生有它的原因。
85. 我所有的問題都有解答，我也可以在挑戰和問題中找到我所感激的事物。
86. 在這情況中，我請求指引並尋求新的看見。
87. 美好的事物將在我面前展開。
88. 我的生命是一連串事情成就的慶典。我的過去不再有力量影響我，我開始創造新的實相。
89. 我不再講不適用於我的故事，我只講我想創造的生活。
90. 我將注意力放在我要的答案和結果，我不困在問題中。
91. 挑戰是一個讓我成長的機會去遇見更有潛力的自己。



恐懼與擔憂

一切從讚美，認同和肯定自己開始

92. 生命只會讓我面對我已經準備好的挑戰，我有能力和智慧去解決和完成任務。
93. 我有面對所有事物的勇氣。
94. 對於我生命的旅程和所學到的我都充滿感謝。
95. 我釋放對失敗和犯錯的恐懼，失敗只是一個讓我學習和成長的機會。
96. 今天是美好的一天，我將遇到有趣，激發人心的事物。
97. 我不會被外在世界影響，我是我生命的主人，我選擇保持內在的平靜。
98. 我不再選擇困擾我的想法，我太愛我自己了，我願意改變我的想法，只想對我有益的念頭。
99. 我釋放所有負面的想法和信念因為那已經不適用於我。
100. 我只要越平靜，頭腦就越清晰，也能尋求到我要的答案。
101. 我為我自己創造一個平靜，安全的世界。