

I love myself with my flaws
Eu amo-me com os meus defeitos

31 days of affirmations

I am perfectly imperfect
Eu sou perfeitamente perfeito

31 days of affirmations

I am loved
Eu sou amado

31 days of affirmations

I embrace my whole self
Eu aceito-me totalmente

31 days of affirmations

I am pure beauty
Eu sou beleza pura

31 days of affirmations

I am strong and capable
Eu sou forte e capaz

31 days of affirmations

I believe in myself
Eu acredito em mim

31 days of affirmations

I love my flaws
Eu amo os meus defeitos

31 days of affirmations

I trust the process
Eu confio no processo

31 days of affirmations

I know how to say no
Eu sei como dizer não

31 days of affirmations

I am caring to others
Eu sou carinhoso para os outros

31 days of affirmations

I am enough
Eu sou suficiente

31 days of affirmations

I am not my past
Eu não sou o meu passado

31 days of affirmations

I am my present
Eu sou o meu presente

31 days of affirmations

I create my future
Eu construo o meu futuro

31 days of affirmations

I own my mistakes
Eu aceito os meus erros

31 days of affirmations

I honour my heart and soul
Eu honro o meu coração e a minha alma

31 days of affirmations

I am worthy
Eu sou merecedor

31 days of affirmations

I have a kind heart and I use it
Eu tenho um coração bom e uso-o

31 days of affirmations

I accept myself in this moment
Eu aceito-me neste momento

31 days of affirmations

I am unique
Eu sou único

31 days of affirmations

I connect with myself
Eu conecto-me comigo mesmo.

31 days of affirmations

I learn and I grow
Eu aprendo e eu cresço

31 days of affirmations

I am supportive to myself and others
Eu apoio-me a mim e aos outros

31 days of affirmations

I show love
Eu mostro amor

31 days of affirmations

I choose to forgive
Eu escolho perdoar

31 days of affirmations

I share what I am given
Eu partilho o que me é dado

31 days of affirmations

I am grateful
Eu sou grato

31 days of affirmations

I help without being helped
Eu ajudo sem ser ajudado

31 days of affirmations

I stand up for my beliefs
Eu defendo as minhas crenças

31 days of affirmations

I take time for myself
Eu tiro tempo para mim

31 days of affirmations

please
consider
love living