



1. 시작

나 **어제**의 시간은 **그릿지션**(블로그, 브런치, 동아원, 아웃룩등)으로 여성의 경제적 자립을 돕습니다.

경제적 확인

- 나는 2023년에 경제적으로 자유롭다.
- 나는 새벽 4시 기상과 블로그 브런치이 된다.
- 나는 나에게 쓸데없는 것들을 정리한다.
- 나는 수도권외의 상가 주택을 낙찰받았다.
- 나는 부수입 통장예 매달 200만원씩 들어오고 있다.
- 나의 통장 잔고는 1억원이다.
- 나는 베스트셀러 작가가 됐다.
- 나는 부동산을 5채 갖고 있다.
- 나는 블로그 브런치를 도와주는 전문가다.
- 나는 자기학원 가이드를 만들어 판매한다.
- 나는 오션 북 아파트에 살고있다.
- 나의 블로그 이웃 수는 1만명이다.
- 나는 제주도 1년 살기를 하고 있다.
- 나는 스마트 스토어에서 매달 100만원의 수입이 들어온다.
- 나는 가족과 2025년 8월에 마카오 5일여행을 준비중이다.
- 나는 1년에 책 100권을 읽었다.
- 나는 50-60대정도 20-30대 엄마들에게 동기부여 하며 월 500만원씩 받는 강사가 됐다
- 내 삶의 태 순간이 신선하고 생기가 넘친다.
- 내가 원하는 바를 창조하기 위해 나는 확신을 사용한다.
- 요즘은 새로운 날마다.
- 나는 새로운 나라, 나는 다르게 생각한다.
- 나는 다르게 말한다, 나는 다르게 행동한다.
- 사람들은 나를 다르게 대한다.
- 새로운 세상은 나의 새로운 생각의 반영이다.
- 왜냐하면 그 생각이 새로운 경험을 만들어 줄 것임을 알기 때문이다.
- 나의 세상에서는 모든 것이 좋다.

오래된 신념을 바꾸기 위한 자유 확인

- 나는 나에게 변화의 힘이 있다는 것을 믿는다.
- 나는 모든 삶에 있는 것에 평화로우름 느낀다.
- 지금이 새로운 순간이다. 나는 자유롭게 내려놓는다.
- 나는 나에게 상처를 준 모든 사람들을 기꺼이 용서한다.
- 나는 내 삶에 책임을 진다.
- 나는 나 자신과 내 삶을 위해 기꺼이 새로운 생각을 창조한다.
- 나는 나를 창조한 힘과 하나가 된다. 나의 세상에서는 모든 것이 좋다.
- 나는 새로운 빛 속에 있는 나 자신을 본다. 나는 나 자신을 사랑한다.
- 나는 과거로부터 자유로워, 앞으로 나아간다. 나는 안전하다.
- 내게 일어 다른 사람들의 한계를 뛰어넘는 것은 안전한 일이다.
- 나는 삶의 과정을 신뢰한다.
- 나는 마음의 문을 활짝 열고 기꺼이 변화한다.
- 나는 내 자신이 행복의 근원이라는 것을 안다.
- 나는 쉽게 기꺼이 앞으로 나아간다.
- 나는 내 삶에 맞고 좋은 경험들이 들어오도록 마음을 열고 이를 받아들인다.
- 나는 제한적 신념을 남여하고, 온전히 나 자신을 받아들이고.
- 나는 더 이상 나에게 도움이 되지 않는 오래 묵은 부정적인 생각과 신념을 기꺼이 내려놓는다.
- 나는 나 자신과 내 삶에 대한 편안하다.
- 나는 과거를 용서하고 내려놓는다. 나는 기쁨으로 나아간다.
- 나의 삶은 항상 생동한다.
- 내 삶의 태 순간이 신선하고 생기가 넘친다.
- 내가 원하는 바를 창조하기 위해 나는 확신을 사용한다.
- 요즘은 새로운 날마다.
- 나는 새로운 나라, 나는 다르게 생각한다.
- 나는 다르게 말한다, 나는 다르게 행동한다.
- 사람들은 나를 다르게 대한다.
- 새로운 세상은 나의 새로운 생각의 반영이다.
- 왜냐하면 그 생각이 새로운 경험을 만들어 줄 것임을 알기 때문이다.
- 나의 세상에서는 모든 것이 좋다.

정신 건강을 위한 자유 확인

- 내 마음이 내 경험을 창조한다.
- 나는 내 삶에 좋은 것들을 창조할 무한한 능력을 가지고 있다.
- 나는 모든 감정을 인정한다. 그러나 그 감정에 빠지지 않기로 선택한다.
- 두려움과 슬픔은 생각일 뿐이다. 생각은 바뀔 수 있다.
- 내 마음을 알고 고요하다.
- 나는 내 내의 평화를 회복하며, 삶의 온전함을 받아들인다.
- 나는 내 감정을 조절하며, 영적으로 성장한다.
- 나는 내 패턴을 보고 변화하는 것을 선택한다.
- 나는 우주 안에서 안전하다. 그리고 내 삶을 나를 사랑하고 지지해 준다.
- 나는 기꺼이 과거로부터 자유로워진다.
- 나는 내 삶에 일어나는 모든 일을 대처할 수 있는 힘과 능력과 지식을 가지고 있다.
- 내 분노를 표현하고 내려놓는 것은 안전하다.
- 나는 삶이 나를 통해 흐르도록 한다. 나는 평화롭다.
- 나는 쉽게 기꺼이 앞으로 나아간다.
- 나는 지금 나 자신과 내 삶에 대한 새로운 생각들을 창조한다.
- 나는 더 이상 나 자신을 비난하지 않는다. 내 마음은 평화롭다.
- 나는 나 자신을 사랑하고 받아들이고.
- 나는 내 삶에 책임을 진다. 나는 자유롭다.
- 나는 내 내면의 아이를 편안하게 잘 돌볼준다. 우리 모두 안전하다.
- 나는 멋진 삶을 누릴 자격이 있다.
- 나는 항상 안전하고 보호받는다. 사랑이 나를 돌봐주고 나를 보호해 준다.
- 나는 나 자신에게 항상 정서적인 건강 상태를 요구한다.
- 나는 나 자신에게 최고의 친구이며, 나 자신과 사는 것이 즐겁다.
- 나는 삶과 하나가 된다. 그리고 삶은 나를 사랑하고 지지해 준다.
- 나는 평화롭고 기쁘고 고양되는 생각을 누릴 자격이 있다.
- 나는 유일무이한 나 자신이다.
- 그리고 나는 편안하고 안전하고 평화로운 영적으로 삶을 산다.
- 이것이 내 존재의 진실이고, 나는 있는 그대로 받아들인다.
- 내 마음속에서는 모든 것이 다 좋다.
- 나는 숨을 들이쉬며 편안함을 제공하고, 내신이 풀려날을 말한다
- 내 마음을 열고 우주의 중요성을 받아들인다.
- 나는 좋은 운을 끌어당긴다.
- 나는 타인의 시선에 집중하지 않고 나의 열한 마음에 집중한다
- 나는 언제나 따뜻한 가슴과 날카로운 직관이 깨어 있다.
- 나는 좋아하는 일로 행복하게 일하며 자유로운 인생을 산다
- 내 내 모습을 있는 그대로 받아들이고, 같이 사랑한다.
- 나는 몸과 마음이 아름답고 건강하다.
- 나는 언제나 갈사하는 마음을 자아내 산다.
- 내 삶에서는 매일 크고 작은 기적이 계속 일어난다.
- 나는 무한한 잠재력과 넘치는 열정이 있다.
- 나는 매일 복리로 성장한다.
- 나는 원하는 모든 것을 실현할 힘을 가지고 있다.
- 나는 강한 인내심과 꾸준함을 가진 사람이다.
- 나는 지혜로우며 현명하다.
- 나는 내기 할 수 있다는 것을 믿는다.
- 나는 삶의 모든 문제를 백용의 자제로 해결 할 수 있다.
- 나는 언제나 나를 위한 최고의 선택을 한다.
- 내가 하는 선택과 행동은 기쁨과 성공으로 이어진다.
- 앞으로의 나의 모습은 오늘부터 내가 선택하는 행동의 결과다.
- 나는 과거와 미래에 연연하지 않고, 현재에 집중하는 삶을 산다.
- 나는 어떠한 속에서도 잃어버지 않는 자유로운 존재이다.
- 나는 사랑과 공감이 흘러넘쳐 주변을 물들이는 사람이다.
- 내 삶은 반드시 많은 사랑의 응원을 받는다.
- 나는 모든 존재와 연결된 마음으로 다른 사람들의 자유와 성장을 돕는다.
- 나는 이웃에게 작은 친절을 건넬 기회가 있다면 주저하지 않고 바로 한다.
- 나의 열정과 재능을 나누어 사회에 이바지 한다.
- 나는 나의 아이 존재 자체에 감사하여 사랑한다.
- 나는 아이가 경험 할 기회를 독단적으로 판단으로 빼앗지 않고 존중한다.
- 나는 매일 사랑한다고 말한다.
- 나는 오늘도 최고의 하루를 만들 것을 선택한다.
- 나는 나 자신에 대해 좋게 느낄 수 있다.
- 나는 긍정적인 변화를 이루어 낼 수 있다.
- 나는 할수있다.

삶의 기적이 필요할 한 자유 확인

- 나는 내기 기적이 없다는 생각을 내려놓는다.
- 내 삶에서 최고의 대가를 받을 자격이 있으며, 이를 누릴 수 있도록 허락한다.
- 나에게주는 내 삶에 일어나는 모든 일에 대처할 힘, 능력, 지식이 있다.
- 마음이 경험을 창조한다. 나는 삶에서 좋은 것을 창조할 무한한 능력을 가지고 있다.
- 나의 내의 비전은 명확하고 밝다.
- 나는 쉽게 새로운 경험, 새로운 방향과 새로운 변화의 흐름을 탄다.
- 나는 내면의 지혜에 마음이 열려 있다. 나는 평화롭다.
- 나는 다른 사람들의 기대를 능가한다.
- 나는 우주에서 안전하다. 모든 생명이 나를 사랑하고 지지해 준다.
- 나는 나 자신과 내 삶에 대한 새로운 생각을 기꺼이 창조한다.
- 나는 기꺼이 배운다. 나는 쉽게 앞으로 나아간다.
- 나는 모든 상황을 사랑으로 축복하며
- 모든 일이 가능한 최고의 좋은 방식으로 내게 일어나는 것도 안다.
- 나는 나 자신의 두려움과 한계를 기꺼이 뛰어넘는다.
- 나는 안전하며, 내 삶의 완벽함을 받아들인다.
- 나는 나 자신을 존중한다. 나는 신성으로부터 보호 받고 믿는다.
- 나는 내 패턴을 보고 변화하는 것을 선택한다.
- 나는 내가 얼마나 멋진지를 안다. 나는 나 자신을 사랑하고 좋아한다.
- 나는 새로운 삶을 창조한다. 나는 나를 온전히 지지해 주는 신념들만 받아들인다.
- 나는 변화할 수 있는 힘이 내게 있다는 것을 믿는다.
- 나는 기꺼이 다음 단계로 나아간다.
- 나는 지금 이 순간을 신다. 매 순간이 생동다.
- 나는 매일 매일 더 나아지는 멋진 삶을 창조한다.
- 나는 삶과 하나가 된다. 그리고 삶은 나를 사랑하고 지지해 준다.
- 나는 귀중한 사람이다. 나는 좋은 것을 누릴 자격이 있다.
- 몇 개 또는 조금이 아니라 모든 좋은 것을 누릴 자격이 있다.
- 나는 의식의 새로운 공간으로 이동한다.
- 이곳에서 나는 나 자신을 새로운 시선으로 본다.
- 나는 나 자신과 내 삶에 대한 새로운 생각을 기꺼이 창조한다.
- 새로운 생각이 새로운 경험을 만든다.
- 무한한 가능성이 내 앞에 놓여 있다.
- 나는 행복한 삶을 살 자격이 있다.
- 나는 사랑의 중요성을 느낄 자격이 있다.
- 나는 건강할 자격이 있다.
- 나는 편안하게 살고 보기가 될 자격이 있다.
- 나는 기쁨과 행복을 누릴 자격이 있다.
- 나는 내기 되고 싶은 모든 것이 되는 자유를 누릴 자격이 있다.
- 나는 이 이상의 모든 것을 누릴 자격이 있다.
- 나는 모든 좋은 것을 누릴 자격이 있다.
- 우주는 기꺼이 나의 신일이 현실로 나타나게 해준다.
- 이것이 내 존재의 진실이고, 나는 있는 그대로 이를 받아들인다.
- 나의 세상에서는 모든 것이 좋다.

건강에 관한 자기 확인

- 나는 내기 기적이 없다는 생각을 내려놓는다.
- 내 삶에서 최고의 대가를 받을 자격이 있으며, 이를 누릴 수 있도록 허락한다.
- 나에게주는 내 삶에 일어나는 모든 일에 대처할 힘, 능력, 지식이 있다.
- 마음이 경험을 창조한다. 나는 삶에서 좋은 것을 창조할 무한한 능력을 가지고 있다.
- 나의 내의 비전은 명확하고 밝다.
- 나는 쉽게 새로운 경험, 새로운 방향과 새로운 변화의 흐름을 탄다.
- 나는 내면의 지혜에 마음이 열려 있다. 나는 평화롭다.
- 나는 다른 사람들의 기대를 능가한다.
- 나는 우주에서 안전하다. 모든 생명이 나를 사랑하고 지지해 준다.
- 나는 나 자신과 내 삶에 대한 새로운 생각을 기꺼이 창조한다.
- 나는 기꺼이 배운다. 나는 쉽게 앞으로 나아간다.
- 나는 모든 상황을 사랑으로 축복하며
- 모든 일이 가능한 최고의 좋은 방식으로 내게 일어나는 것도 안다.
- 나는 나 자신의 두려움과 한계를 기꺼이 뛰어넘는다.
- 나는 안전하며, 내 삶의 완벽함을 받아들인다.
- 나는 나 자신을 존중한다. 나는 신성으로부터 보호 받고 믿는다.
- 나는 내 패턴을 보고 변화하는 것을 선택한다.
- 나는 내가 얼마나 멋진지를 안다. 나는 나 자신을 사랑하고 좋아한다.
- 나는 새로운 삶을 창조한다. 나는 나를 온전히 지지해 주는 신념들만 받아들인다.
- 나는 변화할 수 있는 힘이 내게 있다는 것을 믿는다.
- 나는 기꺼이 다음 단계로 나아간다.
- 나는 지금 이 순간을 신다. 매 순간이 생동다.
- 나는 매일 매일 더 나아지는 멋진 삶을 창조한다.
- 나는 삶과 하나가 된다. 그리고 삶은 나를 사랑하고 지지해 준다.
- 나는 귀중한 사람이다. 나는 좋은 것을 누릴 자격이 있다.
- 몇 개 또는 조금이 아니라 모든 좋은 것을 누릴 자격이 있다.
- 나는 의식의 새로운 공간으로 이동한다.
- 이곳에서 나는 나 자신을 새로운 시선으로 본다.
- 나는 나 자신과 내 삶에 대한 새로운 생각을 기꺼이 창조한다.
- 새로운 생각이 새로운 경험을 만든다.
- 무한한 가능성이 내 앞에 놓여 있다.
- 나는 행복한 삶을 살 자격이 있다.
- 나는 사랑의 중요성을 느낄 자격이 있다.
- 나는 건강할 자격이 있다.
- 나는 편안하게 살고 보기가 될 자격이 있다.
- 나는 기쁨과 행복을 누릴 자격이 있다.
- 나는 내기 되고 싶은 모든 것이 되는 자유를 누릴 자격이 있다.
- 나는 이 이상의 모든 것을 누릴 자격이 있다.
- 나는 모든 좋은 것을 누릴 자격이 있다.
- 우주는 기꺼이 나의 신일이 현실로 나타나게 해준다.
- 이것이 내 존재의 진실이고, 나는 있는 그대로 이를 받아들인다.
- 나의 세상에서는 모든 것이 좋다.