Аффирмация происходит от английского глагола «affirm», что означает – утверждать что-либо, то что является правдой.

Отсюда вытекает суть аффирмаций – все что человек говорит и во что он верит.

Наделенные мощной силой аффирмации даны нам в помощь, чтобы изменить свои убеждения, а значит и свою реальность.

Аффирмации можно использовать по-разному:

- можно сочинять их самому;
- записывать уже готовые аффирмации и самому произносить;
- прослушивать на аудио и видеоносителях.

Ключевые правила аффирмации.

Правило первое

Когда произносишь аффирмации важно отслеживать подводные мысли, которые имеют абсолютно другое значение. Здесь главное просто повторять аффирмации и не обращать внимание на внутреннее сопротивление, недоверие. На первых порах это неверие будет и это нужно просто принять.

Важно поверить в них на самом деле. Разум должен согласиться с тем, что аффирмации есть и они работают. Если есть рассогласованность, то аффирмация не сработает. Один из вариантов обойти сознание, изменить аффирмацию на более приемлемую вашему сознанию. *Например*, вместо: "Я худая" говорить: "Моё тело стройнеет день за днем" ***Вера - прежде всего.***

Правило второе.

Нужно параллельно искать подтверждение того, что это правда. *Например*, если вы считаете, что поздний ужин приведет к лишним килограммам, и что похудеть после 40 лет сложно - НУЖНО ИСКАТЬ ПРИМЕРЫ того, как другие женщины постройнели и не отказывают себе в удовольствии вкусно поесть.

Нужно выискивать и строить из подобных примеров свое новое убеждение. Все это следует делать параллельно, потому что если просто автоматически повторять аффирмации, но при этом никак не менять свои убеждения, эффекта не будет.

То же самое относится к аффирмациям: " я самая красивая" или "я самая успешная". Ваше подсознание не согласится с этой установкой и будет все равно сопротивляться мысли, что лучше вас никого нет, если вы будете сомневаться в том, что говорите.

Нужно пропитаться этими фразами, искренне поверить в них и аффирмации сработают.

Правильные аффирмации

Создавайте правильные, положительные аффирмации, без частицы "не".

"Я достаточно умна, чтобы преуспевать и быть счастливой", - такую аффирмацию подсознание примет быстрее, чем фразу: "Я самая умная".

Важно еще следить за тем, чтобы за вашей аффирмацией следовал образ и ощущение. Если для вас это просто слова, вы просто бубните для галочки, то ничего не получится. Следите за тем, чтобы в вашем воображении возникали образы, подкрепленные эмоциями.

Правило третье

Следите за тем, как меняется ваше отношение к тому, для чего вы используете аффирмации. Правильное применение аффирмаций означает, что вещи становятся другими и все вокруг вас начинает меняться согласно вашим желаниям.

Аффирмации созданы для того, чтобы помогать нам менять реальность и создавать новые убеждения.

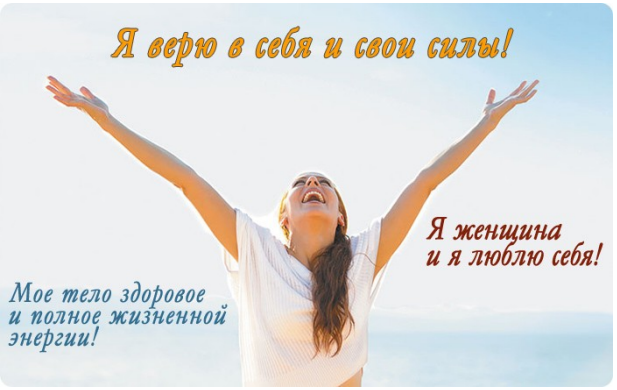
Разрешите себе проговаривать или прослушивать аффирмации столько раз, сколько вам понадобится. Даже если просто включить их как фон - уже будет польза.

Что происходит, если работать с аффирмациями?

Вы попадаете в некий поток с теми силами, которые начинают вести вас по пути наименьшего сопротивления. Это скоростная полоса, на которой вас ожидает минимум препятствий, максимум результата и удовольствие.

Волшебный список аффирмаций

1. Я позволяю благосостоянию войти в мою жизнь на более высоком уровне, чем когда-либо!
2. Я люблю, и я любима!
3. Я расширяю круг своей любви, чтобы охватить всю планету, и приумноженная многократно, любовь возвращается ко мне!
4. У меня неограниченный выбор! Возможности повсюду!
5. Я начинаю сознавать какой я замечательный человек!
6. Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности!
7. Я живу в полном согласии с окружающим миром!
8. Я живу в любящей гармоничной, богатой Вселенной, и я благодарна за это!
9. Я всегда нахожусь в гармонии с жизнью!
10. Я здорова и полна жизненных сил!
11. Я сплю здоровым, крепким сном! Мое тело ценит мою заботу о нем!
12. Мое тело делает все возможное для сохранения отменного здоровья!
13. Я люблю каждую клеточку своего тела!
14. Мой доход постоянно растет!
15. Все, что я делаю, приносит мне успех!
16. На работе меня любят!
17. Я счастлива, что у меня есть эта работа!
18. Мой бизнес развивается, превосходя все мои ожидания!
19. Я постоянно чувствую связь с источником творческого потенциала!
20. Я наслаждаюсь всем, что у меня есть!
21. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час!



Сила аффирмации