# сила аффирмации

Сила аффирмации.

4 ключевых правила, о которых многие не знают.

В чем же сила аффирмации? Читать всем, у кого не получается работать с аффирмациями.

Тем, кто практикует инструмент под названием "аффирмации", интересно и полезно будет прочитать этот материал и наконец-то понять, как все это работает и почему не получается.

Сегодня выясняем 4 ключевых правила работы с аффирмациями, о которых многие не знают и поэтому не верят в силу аффирмаций.

Поговорим о том:

* работают ли аффирмации;
* как применять аффирмации правильно, важные навыки;
* в чем сила аффирмации;
* какие аффирмации самые лучшие плюс моя личная подборка мощных аффирмаций.

И начнем с того, что дадим определение слову "аффирмация".

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

Отсюда вытекает суть аффирмаций - всё, что человек говорит и все, что он считает, что это так и есть, во что он верит и является своего рода аффирмацией.

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 или комбинировать уже известные аффирмации между собой и таким образом выводить свои;

самому записывать/переписывать уже готовые аффирмации и самому произносить;

прослушивать на аудио/видеоносителях.

Сила аффирмации. Правило первое.

Когда произносишь аффирмации крайне важно отслеживать то, что называется подводными мыслями. Это мысли, которые имеют абсолютно другое значение, не то, которое мы хотели бы.

Например, когда вы говорите позитивную аффирмацию, внутри может появиться сопротивление, внутренний протест и подводное течение ваших мыслей будет говорить, что это не так, что это абсолютный бред.

 Так что первое правило гласит:

Если ли вы хотите, чтобы аффирмации сработали эффективно, отслеживайте свои подводные мысленные течения и игнорируйте мысли, которые возникают фоном или как эхо в след вашей аффирмации.

Здесь главное просто повторять аффирмации и не обращать внимание на внутреннее сопротивление и непринятие, сомнение, недоверие. На первых порах это неверие в аффирмации будет и это просто нужно принять.

Важно поверить в них на самом деле. Разум должен согласиться с тем, что аффирмации есть и они работают. Если есть рассогласованность разума и аффирмации - это не сработает и ожидаемый эффект не наступит.

Для того, чтобы аффирмация попала в подсознание и и закрепилась там, создавая положительный образ, она должна сначала пройти так называемый "фейс-контроль" вашего сознания.

По сути мозг не пропустит никакую мысль, которая идёт в разрез с тем, что видят ваши глаза, что слышат ваши уши.

Как можно обойти свое сознание и миновать "фейс-контроль", чтобы достичь своего желаемого результата?

Один из вариантов - можно изменить аффирмацию и привести ее в такой вид, который будет более приемлемым вашему сознанию.

Например, посмотрим как работают аффирмации для похудения.

Вместо того, чтобы говорить: "Я худая" - нужно говорить: "Моё тело стройнеет день за днем, с каждым днем я становлюсь стройнее и красивее."

Да и звучит такая фраза получше, не так ли?

Важно отслеживать свою реакцию на аффирмации, которые произносишь, а не слепо следовать за ними. Вера - прежде всего.

Сила аффирмации. Правило второе.

Формулируйте свои аффирмации таким образом, чтобы они не шли в разрез с вашими сегодняшними убеждениями.

Пусть это будет аффирмация близкая к той, которую вы хотите, но немного изменённая.

Что это значит?

Здесь нужно понимать разницу между фактом и убеждением (клише, шаблоном, установками).

Пример факта - человек либо полный, либо он стройный, весит либо 50 кг либо 100 кг. Это факт. Да, так оно и есть.

Пример убеждения - часто мы слышим о том, что после 40 лет меняется метаболизм и что добиться стройности очень тяжело.

На самом деле это неправда и это всего лишь убеждение, навязанное нам, шаблонный ответ.

Поэтому здесь нужно отслеживать, что есть факт, а что есть убеждение.

Как только вы отследили в себе противоречащую мысль, тут же спрашивайте себя:

Где я это услышала?

Кто мне это сказал?

Является ли это правдой на 100% для всех людей?

Знаю ли я примеры, подтверждающие это?

То есть вы должны эту свою установку (убеждение) рассмотреть со всех сторон и понять, что это всего-навсего один из вариантов того, как вы смотрите на мир. Это ваша субъективная реальность.

Так вот,

Если это факт - аффирмации не работают.

Если это убеждение - аффирмации работают.

Убеждение и факт - разные вещи и если вовремя заметить разницу, можно научиться работать с аффирмациями и они реально станут приносить свои положительные плоды.

Сила аффирмации. Правило третье.

Еще один важный момент.

Нужно параллельно искать подтверждение того, что это правда.

Что это значит?

Например, если вы считаете, что поздний ужин это не к добру и обязательно он даст о себе знать в виде лишних килограммов, и что похудеть после 40 лет сложно - НУЖНО ИСКАТЬ ПРИМЕРЫ того, как другие женщины примерно вашей комплекции, вашего возраста постройнели и не отказывают себе в удовольствии вкусно поесть.

Нужно выискивать и строить из подобных примеров кирпичик за кирпичиком свое новое убеждение. А также искать подтверждение того, что организм способен сам определять, что ему оставить, а что ему вывести и не усвоить. Вскоре вы поймете, как все это работает и сможете доверять своему телу.

Все это следует делать параллельно, потому что если просто автоматически повторять аффирмации, но при этом никак не менять свои убеждения/взгляды относительно конкретно вашего случая, аффирмации не возымеют действие. Они будут наталкиваться на ваше старое убеждение.

То же самое относится к аффирмациям:

я самая умная;

я самая красивая;

я самая успешная;

я самая богатая.

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.

Запомните!

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

Правильные аффирмации - какие они?

Аккуратнее относитесь к построению вашей аффирмации. Создавайте правильные аффирмации, положительные аффирмации.

"Я достаточно умна, чтобы преуспевать и быть счастливой", - такую аффирмацию подсознание примет быстрее, она более реальна и в такую фразу вам будет гораздо проще поверить, чем, скажем, во 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. Вы проговариваете аффирмацию и при этом у вас возникает образ, картинка, даже прокручивается видеоролик в голове - это замечательно, так и должно быть.

Ясно уясните, что для вас означает данная конкретная аффирмация. Что вы имеете в виду, говоря слова, успешная, красивая, умная, счастливая, любимая. У каждого, когда мы слышим эти фразы, возникает своя картинка.

А какая картинка возникает у вас?

Что ассоциируется у вас с этими словами?

Как вы представляете себе эти слова относительно себя?

Отслеживайте, как визуально вы все это видите. Если вы не способны представить что-то визуально - для вашего подсознания этого не существует.

Аффирмации исполняются, когда они порождают визуальные образы.

То же самое касается тех моментов, когда вы слушаете/читаете чужие аффирмации - формируйте в своей голове картинки вашего собственного образа в новых ситуациях.

Не заморачивайтесь над вопросом, когда это произойдет. Просто прочувствуйте то, что вы хотите видеть, к чему вы стремитесь.

При составлении аффирмаций помните, что использовать отрицательные образы не нужно.

Подсознание сначала воспроизводит и усваивает картинку с отрицанием, а уже затем пытается настроить фокусировку на вторую часть, положительную. Может настроиться, а может и нет. Поэтому аффирмация должна быть строго положительной и без всяких слов, подразумевающих отрицание.

Например, если вы говорите: "Я не толстая", - подсознание рисует сначала картинку с отрицанием и до основного заказа, который нам особенно нужен, может и не дойти.

Лучше говорить: "Я достаточно стройная, чтобы нравится мужчинам".

Будьте аккуратными, используя образы. Все время себя спрашивайте: "Что я представляю, проговаривая/записывая эту фразу?"

Сила аффирмации. Правило четвертое.

Следите за тем, как меняется ваше отношение к тому, для чего вы используете аффирмации.

Если после применения аффирмаций не меняется ничего в вашем ежедневном восприятии мира, это означает, что следует пересмотреть все ли правильно вы делаете.

Правильное применение аффирмаций означает, что вещи становятся другими и все вокруг вас начинает меняться согласно вашим желаниям.

Например, если вы приучаете себя к мысли, что богатство доступно всем и каждому, что у вас всегда есть возможность заработать любую сумму и жить в свое удовольствие, то не нужно проходя мимо дорогой вещи отпрыгивать от нее, с завистью на нее смотреть и тем более говорить себе: "У меня такого никогда не будет".

Лучше зайдите в дорогой бутик и почувствуйте себя там, как дома. Если вы стесняетесь думать о деньгах или проходите опять мимо дорогого бутика и завидуете на ту крутую машину - это означает, что ваши аффирмации никаким образом не просочились в вашу реальность и не поменяли ваше восприятие.

Запомните!

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

Их основная миссия заключается в том, чтобы не просто поднять нам настроение на пять минут, а помочь начать иначе воспринимать себя, мир, людей и ту любую ситуацию, над которой вы работаете, используя этот по сути мощный инструмент, аффирмацию.

Разрешите себе проговаривать/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.

Метод аффирмаций работает.

Если вы верите в силу аффирмаций, предлагаю вам свою подборку. В ее основе аффирмации Луизы Хей. Для меня они лучшие, легко запоминаются и реально действенные.

сила аффирмации Луизы Хей

*Итак, 48 аффирмаций перед вами и еще две новых аффирмации мне попались пару дней назад. Понравились и я сразу включила их в свой волшебный список аффирмаций.*

*Сегодня я люблю себя больше, чем вчера!*

*Я знаю, как стать победителем!*

*Я позволяю благосостоянию войти в мою жизнь на более высоком уровне, чем когда-либо!*

*Я расширяю круг своей любви, чтобы охватить всю планету, и приумноженная многократно, любовь возвращается ко мне!*

*Я живу достойной жизнью, спокойно и радостно!*

*Источником моих благ является все и всё, что и кто меня окружает!*

*У меня неограниченный выбор! Возможности повсюду!*

*Я люблю и ценю себя!*

*Я начинаю сознавать какой я замечательный человек!*

*Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности!*

*Я живу в полном согласии с окружающим миром!*

*Я всегда нахожусь в гармонии с жизнью!*

*Я здорова и полна жизненных сил!*

*Я сплю здоровым, крепким сном! Мое тело ценит мою заботу о нем!*

*Мое тело делает все возможное для сохранения отменного здоровья!*

*Я люблю каждую клеточку своего тела!*

*Я люблю все то, что помогает сохранить отличное здоровье!*

*Я всегда любуюсь и восхищаюсь собой!*

*Я чувствую себя безопасно в деловом мире!*

*Я легко делаю карьеру!*

*Мой доход постоянно растет!*

*Мне легко найти себе работу!*

*Все, что я делаю, приносит мне успех!*

*На работе меня любят!*

*Я счастлива, что у меня есть эта работа!*

*Я всегда работаю с теми, кто уважает меня и хорошо платит!*

*Мой бизнес развивается, превосходя все мои ожидания!*

*Я постоянно чувствую связь с источником творческого потенциала!*

*Я заслуживаю лучшее и принимаю лучшее сейчас!*

*Я наслаждаюсь всем, что у меня есть!*

*Мысли о хорошем – залог отличного здоровья!*

*Я мыслю ясно и с легкостью выражаю себя!*

*Я доверяю своей интуиции! Я всегда прислушиваюсь к внутреннему голосу!*

*Я сияю радостью и красотой!*

*Мои добрые мысли помогают мне создавать взаимоотношения полные любви и поддержки!*

*Я потрясающая личность!*

*Я люблю, и я любима!*

*Я обеспечиваю себя всем необходимым!*

*Я живу в любящей гармоничной, богатой Вселенной, и я благодарна за это!*

*Я наполняю свою жизнь любовью!*

*Мое сердце открыто для любви!*

*Я заслуживаю всего самого лучшего!*

*Каждый мой день наполнен смыслом!*

*Вот за что я люблю себя, так это за всё!*

*Каждая клеточка моего тела любима!*

*Закон притяжения приносит в мою жизнь только благо!*

*Жизнь хороша и мне нравится жить!*

*Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час!*

*Мне нравится, что я живу здесь и сейчас!*

*Вся моя жизнь – это великолепное приключение!*

