Автор: admin
20.03.2011 18:25 - Обновлено 01.11.2014 09:44

Что такое аффирмации и как они работают?

Аффирмации – это утверждения, помогающие изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся. Но не только…

Аффирмации – это мысли, слова, чувства, эмоции, которые каждый из нас использует в повседневной жизни. При этом, как все мы понимаем, используем мы не всегда позитивные, но и негативные утверждения. Так что в первую очередь, если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему с помощью аффирмаций, то нужно использовать их только в позитивной форме.

Итак, как это работает?
Задумайтесь о том, что вы говорите? Посчитайте, сколько раз в день, например вы или окружающие вас люди произносят слово «Кошмар!!!» и «Ужас!!!» Эти слова надо забыть! Каждый раз вместо них говорите «Ура!» Если вслух так поступать сложно, можете говорить это про себя. Главное – заменить каждый негативный импульс на позитивный.

Или, например, фраза удивленного человека «Ничего себе!» вообще не выдерживает никакой критики. Запомните раз и навсегда – «Всё себе». И только так, тогда благополучие будет ходить за вами по пятам.

Наши мысли и эмоции формируют нашу жизнь и наше окружение. Вспомните, что подобное притягивает к себе только подобное. Негативные мысли притягивают негативные события в нашу жизнь, а страхи и опасения обязательно воплотятся, раз уж мы сами спроецировали их. О чем ты думаешь, тем и становишься.

Из вышесказанного можно сделать замечательный вывод: «положительные мысли и эмоции любви, счастья и удовольствия, притянут в нашу жизнь счастливые события и нужных нам людей».

Ну а для тех, кто убежден в том, что это не работает. Объясню, что аффирмации могут не работать только в одном случае – если есть конфликт между тем, что вы говорите и

кто вы на самом деле. То есть, если вы думаете одно, говорите другое, а подразумеваете третье, то ваши ангелы-хранители тем более не могут понять, что вы хотите получить в действительности. То есть, если вы каждый день говорите «Хочу чемодан денег», а подсознание отвечает в ответ «Ага, хи-хи, сейчас еще 10 раз повторю и получу аж два чемодана… Не работает эта теория», конечно, ничего и не будет работать. Потому что нет конкретной цели. Есть простое «хочу».

Главное – ваш положительный настрой, вера в то, что у вас все получится. Придите сначала к гармонии внутри себя, и вы сразу заметите, что мир вокруг вас изменился. Изменился настолько, насколько вы этого хотели.

Итак, во-первых, любое позитивное утверждение формулируется в настоящем времени или как уже свершившийся факт. Во-вторых, не должно быть частицы «не». В-третьих, оно должно быть направлено только на благое дело и во имя добра и любви во всей Вселенной.

И еще один момент, сбываются не те желания, о которых вы думаете, что хотите. А те, исполнения которых в действительности хочет ваше подсознание. Так что, не удивляйтесь, если сбудется то, чего вы так страстно хотели, но даже боялись об этом подумать…

Конечно же, я не могу не привести в пример великую Луизу Хей, которая и является основателем теории аффирмаций. Несмотря на то, что родилась она в очень бедной семье, подвергалась в детстве издевательствам со стороны окружающих и многим другим вещам, о которых я не буду рассказывать, она изменила свою жизнь с помощью позитивного мышления, которое стало существом её жизни (желающие могут почитать ее книги, где она очень много рассказывает о пути этого изменения). И все, что сумела достичь Луиза Хей, она достигла без посторонней помощи путем активного применения освоенного и даже улучшенного ею метода позитивного мышления, в основе которого лежат её уникальные аффирмации. Эта женщина собственными силами восстановила своё разрушенное здоровье (избавилась от рака матки без лекарств и операций, а только силой мысли) и наладила свою судьбу!

Еще одно немаловажное замечание. Аффирмации могут изменить вашу жизнь, поэтому, прежде всего, задумайтесь, а стоит ли менять ту жизнь, которая у вас есть сейчас. Как говориться, не нужно чинить то, что не ломалось. Если же вы твердо решили, что

перемены вам необходимы, как воздух, тогда вперед. Нас ждут великие дела.

Произнесение аффирмаций является эффективным способом достижения своей цели, счастья, любви, внутренней гармонии, здоровья и благополучия. Работайте с ними каждый день, произнося их вслух или про себя, и результат не заставит ждать!

И последний совет, перед тем как начнете применять аффирмации, попросите прощения у себя и у своего тела за то, что раньше думали о ком-то (тем более о себе) плохо, за то, что испытывали негативные эмоции, и пообещайте себе с этого момента думать и говорить только позитивно. И выполните это обещание.

Когда вашу жизнь заполнят только положительные мысли, чувства и эмоции, то вместе с ними придут и останутся с вами навсегда мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное – любовь.
Я желаю вам научиться видеть хорошее во всем, с чем вы встречаетесь, и поверьте, мир ответит вам тем же. Позитивные светлые мысли будут вести вас по жизни и раскроют перед вами все двери.

Автор - **Александра Симонова**

Источник