

## 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

## Что такое аффирмации и как они работают

Автор: admin

20.03.2011 18:25 - Обновлено 01.11.2014 09:44

---

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](#)