Автор: admin
10.09.2014 14:46 -

# Как настроить себя на лучшее?

Любая болезнь – это страдания! Трудно с этим не согласиться. Одни лечатся сами, другие бегут к врачам. Но все, при этом, преследуют одну цель – избавиться от боли. Как часто мы получаем желаемое избавление? И почему?

Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50 процентов успеха в этой борьбе, конечно, остальные 50% – лечение, питание, режим, свежий воздух и т.д. От спортсменов мне доводилось часто слышать утверждение: «Главное – напугать противника, а остальное сделает профессионализм».

Дело чести каждого больного – защищать право на жизнь без боли до конца, хотя время от времени при этом неизбежна горечь поражения. Если человек избегает споров с самим собой, он усложняет себе жизнь и теряет, возможно, свой последний шанс.
Такие диспуты с собой особенно важны в трудных ситуациях. Одновременно с очень напряженной борьбой происходит соревнование двух наших Я, каждое из которых убеждено в правоте собственных идей.
Для чего такие споры с собой? А как еще можно избавиться от жалости к себе, лени, страха? Только побороть!

Существуют аутотренинги, разработанные профессионалами, которые помогают обрести уверенность в себе и завтрашнем дне без боли. Они основаны на убежденном повторении позитивных утверждений – аффирмаций.

Чтобы работа с аффирмациями была продуктивной, прочтите перечисленные ниже утверждения и отметьте любое, в которое, по вашему мнению, было бы трудно поверить о себе самом. Перечитайте утверждения, которые вы не можете отстаивать от всего сердца.

Когда вы сделаете это для всех утверждений, которые подвергнете сомнению, выберите одно и спросите себя: почему? Запишите свои доводы. Используйте воображение, чтобы вернуться назад во времени и попытайтесь узнать, почему вы не можете утвердить самого себя. Чей голос вы слышите? Какие слова вам говорят? Какие фигуры вы видите? Какие жесты используются? Способность утверждать себя неизбежно имеет свои корни в том, как другие люди одобряют нас и наоборот.

Замены неутверждения позитивным утверждением будет нелегко добиться. Однако, если вы верите, что это можно изменить, вы в конце концов придете к вере в самого себя.

Я – это я, и во всём мире нет никого точно такого же, как я.

Я уникален.

Я владею всем, касающимся меня, моим телом и всем, касающемся его.

Я владею своим разумом, включая все мои мысли и представления.

Я владею своими глазами, включая образы всех наблюдаемых объектов.

Я владею своими чувствами, какими бы они ни были – позитивными и негативными. Мне могут нравиться одни, а другие не нравиться, но они всё равно мои.

Я владею своим ртом и всеми словами, которые произношу, приятными или грубыми, правильными или неправильными.

Я владею своим голосом, громким или тихим.

Я владею всеми своими действиями по отношению к другим или к себе самому.

Я владею своими фантазиями, своими мечтами, своими надеждами, своими страхами.

Я владею всеми своими триумфами и успехами, всеми своими провалами и ошибками.

Поскольку я полностью владею собой, то могу, в конечном счете, узнать и использовать себя, чтобы действовать в своих интересах.

Существуют вещи, которые меня озадачивают, и другие, которых я пока не знаю. Но пока я дружелюбен по отношению к самому себе, я могу с мужеством и надеждой искать решения головоломок и способы больше узнать о самом себе.

Как бы я ни выглядел и ни звучал в любой данный момент, это уникально и присуще мне.

Когда я думаю о том, как я выглядел и как звучали мои слова, что сказал и сделал, как думал и чувствовал, я могу отбросить всё, что захочу. Я могу сохранить то, что оказалось уместным. Я могу изобрести нечто новое вместо того, что отбросил.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и делать. У меня есть инструменты, чтобы выжить, быть близким другом, быть продуктивным и извлекать смысл и порядок из мира людей и вещей вне меня.

Я владею собой, следовательно, я могу изменить себя.

Я это я, и я хорош.

Я прощаю себе любую ошибку и проступок по отношению к самому себе.

Я прощаю все обиды, которые причинили мне другие люди.

Я принимаю на себя ответственность за свою собственную жизнь и утверждаю, что никто не имеет власти над моими решениями без моего полного согласия.

Если вы верите, что свою жизнь можно изменить, Вы, в конце концов, придёте к вере в самого себя.
Разговаривайте с собой, убеждайте себя и самое главное, любите и цените себя.
Помните, таких, как Вы, больше нет!

Автор - **Виктория Сальник**
Источник