

Волшебное заклинание: поверим в силу аффирмаций?

Новый год – самое подходящее время для пересмотра списка желаний на ближайшее и далёкое будущее.

Почему бы не подарить себе и своим близким эксклюзивное волшебное заклинание (аффирмацию), которое поможет достичь в наступающем году того, что очень хочется, сделает жизнь ярче и интереснее!

Управляют реальностью две руки – сознание и подсознание. Подсознание на правах главенствующей стороны оказывает большее влияние, чем мы в состоянии понять и осознать.

Есть несколько способов перенастроить эту схему передачи информации. На психологическом уровне в этом могут помочь аффирмации. Они способны перепрограммировать мозг заранее просчитанной фразой.

Слово способно излечить как душу, так и тело. Учёными доказан факт возникновения импульсов второй сигнальной системы под воздействием слов. Поступая в кору больших полушарий головного мозга, импульсы перенаправляются «нейропептидами» (химическими курьерами) во внутреннюю среду организма, где частично перестраивают жизнедеятельность отдельных тканей внутренних органов на какое-то определённое время.

Мысли, наполненные любовью, счастьем, несущие мир и спокойствие, усиливают сопротивляемость организма и улучшают «качество жизни».

Аффирмация (от лат. affirmatio) – подтверждение, положительное суждение. Это не просто позитивные слова. Если быть точнее – это набор маленьких ключей под названием «Быть, делать, иметь», открывающих все двери, инструмент для создания желаемых перемен.

Волшебное заклинание: поверим в силу аффирмаций

Автор: admin

22.11.2011 10:51 - Обновлено 29.10.2014 07:17

Аффирмации маскируют негатив, переживаемый человеком, и позволяют экономить психическую энергию, расходуемую на неудовлетворение собой.

Аффирмации «работают», даже если они не подкреплены предварительно прожитыми ощущениями, активизируя для начала области мозга, отвечающую за фантазии. Чтобы состоялась полная материализация, достаточно подкрепить активность этих областей небольшими реальными ощущениями.

Научиться составлять правильные волшебные фразы и работать с ними, руководствуясь позитивной психологией, несложно.

Заклинания строятся по **правилам**:

1. Нельзя использовать отрицательную частицу «не»!
2. Все глаголы должны быть в настоящем времени.
3. Длина одного заклинания не должна быть больше 1-2 предложений.
4. Следует избегать двусмысленных слов.
5. В готовую фразу можно добавить эмоциональную окраску.

Формула аффирмации проста: «Я» + «сказуемое в настоящем времени» + «важные дополнения и обстоятельства».

Вот примерный перечень фраз, которые могут быть использованы при составлении аффирмаций:

я живу в гармонии с самим собой и окружающим миром;
я заслуживаю в жизни самого лучшего;
я зарабатываю хорошие деньги;
я принимаю правильные решения;
я проявляю все свои творческие способности;
я делаю то, что нравится;
я веду активный образ жизни;
я терпимо отношусь к поступкам и взглядам других людей;

Волшебное заклинание: поверим в силу аффирмаций

Автор: admin

22.11.2011 10:51 - Обновлено 29.10.2014 07:17

я создаю для себя и своих близких благополучное будущее;
я поддерживаю свой разум и свое тело в хорошей форме;
я прекрасно себя чувствую, излучаю здоровье
и т.д.

Определившись с выбором аффирмации, её следует красиво «оформить» (записать) для последующего неоднократного перепрочитывания. Несколько минут прочтения (проговаривания или распевания) аффирмаций помогают улучшить настроение, позволяют слепить оптимиста из пессимиста и поднимают личностную самооценку.

Только будьте очень осторожны в выборе желаний. Они имеют способность исполняться...

Автор - Ася Новикова

[Источник](#)