

Аффирмации. Инструкция По Созданию

- Аффирмации помогут Вам изменить Ваш привычный образ мышления, расширить границы восприятия и повысить Вашу мотивацию на пути к поставленным целям.
- Запомните, аффирмация – это фраза, которая содержит четкий мысленный образ уже достигнутой Вами цели.

8 ПРАВИЛ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ АФФИРМАЦИЙ:

1. Аффирмации начинаются с «Я...».
2. Аффирмации всегда позитивны. Никогда не используйте частицу «не» в аффирмациях.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я не боюсь собеседований».

ПРАВИЛЬНО: «На собеседованиях я спокойно и радостно отвечаю на любые вопросы».

3. Аффирмации должны звучать в настоящем времени.

- Говорите так, как будто это происходит уже сейчас.

4. Аффирмации должны быть короткими и лаконичными.

5. Аффирмации должны быть конкретными.

НЕПРАВИЛЬНО: Я вожу машину.

ПРАВИЛЬНО: Я езжу на своем новом серебристом Lexus GS 460 2008 года выпуска.

6. Аффирмации должны указывать на действия.

- Я езжу на своем новом серебристом Lexus GS 460.
- Я работаю в детском саду.

7. Аффирмации должны включать в себя слово, указывающее на чувства (радостно, гордо, увлеченно, спокойно, благодарно, нравится, обожаю, люблю и т.д.)

- Я с удовольствием езжу на своем новом серебристом Lexus GS 460.
- Мне нравится работать в детском саду

8. Аффирмации – это о Вас.

НЕПРАВИЛЬНО: Дима эффективно справляется со своими задачами.

ПРАВИЛЬНО: Я спокойно и доходчиво объясняю Диме, как наиболее эффективно справляться с задачами.

Мои Аффирмации

- | | | | |
|------------------------|--------------------|-------------|-----------|
| 1. Позитивно | 3. Настоящее время | 5. Действие | 7. Кратко |
| 2. Начинается с «Я...» | 4. Конкретные | 6. Ощущения | 8. Лично |

Для каждой Вашей цели напишите собственную аффирмацию:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

Как Правильно Использовать Аффирмации

1. Повторяйте Ваши аффирмации три раза в день. Лучше всего это делать как одно из первых действий рано утром, в середине дня (для настройки себя на правильный лад) и перед сном.
2. Лучше упорно и глубоко работать с несколькими аффирмациями, чем иногда повторять их в большом количестве.
3. Если Вам позволяет место, произносите Ваши аффирмации громко вслух. Если нет – повторите их про себя.
4. Закройте глаза и представьте то, о чем говорится в Ваших аффирмациях. Представьте это так, как будто все происходит у Вас перед глазами прямо сейчас.
5. Представьте звуки, которые Вы будете слышать, когда то, о чем говорит аффирмация, станет реальностью. Включите в Вашу визуализацию других людей и представьте, как они поздравляют Вас с достижением успеха.
6. Почувствуйте то, что Вы будете чувствовать, достигнув успеха. Чем сильнее чувства, тем сильнее эффект от этого процесса (если Вам трудно представить чувства, вы можете проговорить следующее: «Мне нравится создавать сильные чувства во время моей эффективной работы с аффирмациями».)
7. Проговорите Ваше утверждение еще раз. Повторите со следующим утверждением.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УТВЕРЖДЕНИЙ И ВИЗУАЛИЗАЦИИ.

1. Расклейте стикеры с Вашими аффирмациями по всему дому.
2. Расклейте в своей комнате фотографии вещей, которые Вы хотите иметь и дел, которыми Вы хотите заниматься. Вы можете поместить в эти фотографии также изображение себя.
3. Повторяйте свои утверждения, когда Вы вынуждены тратить время, например, стоя в очереди, во время занятий спортом или при вождении автомобиля. Повторяйте их громко вслух или в уме.
4. Запишите на диск то, как Вы проговариваете свои аффирмации. Слушайте запись, когда работаете, ведете машину или засыпаете