



Полезьа аффирмаций, или как наши мысли творят наше будущее

Аффирмация – это короткое позитивное утверждение, позволяющее заменить негатив положительными установками. При многократном повторении позитивных утверждений происходит продуктивное программирование нашего подсознания и требуемый образ закрепляется.

Впервые заговорил о позитивных убеждениях доктор Эмиль Куэ, заинтересовавшийся влиянием подсознания на жизнь и самочувствие человека. Он открыл, что позитивное самовнушение может творить чудеса.

Аффирмации укрепляют мотивацию, стимулируют положительные перемены в жизни. Они способствуют улучшению психоэмоционального фона, формируют состояние уравновешенности и спокойствия, укрепляют веру человека в себя, в свои возможности. Уверенность и оптимизм помогают легче и быстрее достигать цели, правильно скоординировать свои действия, достичь желаемого. Мысли и слова, которые мы произносим, способны влиять на изменение жизнедеятельности тканей и внутренних органов.



Работа с аффирмациями – это мощная техника. По большому счёту, это позитивный аутотренинг. При работе с аффирмациями важно «вложить в них душу», «вжиться» в произносимую фразу.

Когда мы осознанно произносим определённые утверждения каждый день, мы как будто перезаписываем свое знание о себе, мы

заменяем негативные установки на позитивные жизненные утверждения, деструктивные — на конструктивные (это как при использовании кассетного магнитофона; помните? ...мы брали кассету и просто на старую песню, которая нам уже не нравится, - записывали новую мелодию).

Профилактика стрессов: работа с аффирмациями в состоянии медитации

Психогигиеническое упражнение

на каждый день

«Через суматоху повседневных дел...»



Я есть! Я нахожусь в Потокe Жизни. Жизнь течет во мне! Я двигаюсь в потоке жизненных событий и перемен. Я наслаждаюсь процессом жизни. Я действую легко и непринужденно. Вселенная поддерживает меня! Вселенная привносит в мою жизнь четкое восприятие ситуации, ясность, пронциательность, рассудительность.

Я выбираю Доверие к себе и Доверие к Вселенской мудрости. Всё, что мне нужно знать - открыто для меня. Гармония и согласованность присутствуют в глубинах моего бессознательного.

Я и Воин, и Мудрец! Во мне течет и активно-решительное, и пассивно-созерцательное начало. Во мне присутствует Дух равновесия.

Мое кредо сегодня – объективность и беспристрастность. Я способен(а) настроиться на Дух ситуации. Во мне - Космическое мышление. Я способен(а) смотреть на любую ситуацию объективно. Я способна принять ее такой, какая она есть!

Я способен(а) не терять самообладания в самых несправедливых и накаленных ситуациях. Я – как гладкая скала. Обидам и другим негативным эмоциям не за что цепляться.

Я знаю, что всё в мире взаимосвязано. Любые действия человека вызывают определенный резонанс и отзываются эхом во Вселенной. Глаза у Вселенной всегда открыты.

Вселенская справедливость – это воля Вселенной. Я способен(а) принять Вселенский план. Я умею отпустить личное стремление к справедливости и уступать место Вселенской воле! Я умею найти и сохранить равновесие между моей личной волей и волей Вселенной. Духовное начало во мне помогает поддерживать этот баланс.

Я стремлюсь сохранить этот Внутренний Порядок в себе и нести его через суматоху повседневных дел.

Стремление к эволюции Сознания и Духовности, энергия Доброты и Любви, Свобода выбора поддерживают меня в этом Порядке!

Информацию подготовила:

психолог Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»

