



## Практика позитивных утверждений

В голове у человека каждый день проносится множество мыслей. Многие из этих мыслей не осознаны и не имеют никакого влияния на нашу жизнь.

Но 1-5% мыслей – повторяющиеся. Именно они и являются

преобладающими. Когда мысль постоянно повторяется, она становится убеждением и влияет на процесс принятия человеком решения. И часто эти убеждения бывают ограничивающими. Вот тут на помощь и приходит работа с положительными аффирмациями.

Аффирмация (от лат. affirmatio — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.

Положительные аффирмации – это целевые установки, укрепляющие мотивацию и стимулирующие 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.

Работа с аффирмациями – это мощная техника. Когда мы осознанно произносим определённые утверждения как мантры 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 нравится, записывали новую мелодию).

В работе с аффирмациями человеку следует быть настойчивым, и вместе с тем последовательным, понимать, что всё получается не сразу. Нужны время и волевой настрой!

Рекомендуется произносить аффирмацию в состоянии медитации, осознанно, вслух (звуковая вибрация оказывает дополнительное терапевтическое воздействие) или про себя. Аффирмации можно произносить и при выполнении физических упражнений, например, во время бега.

Прекрасного результата от практики позитивных утверждений можно добиться, если наблюдать за своим психоэмоциональным состоянием (избегать грусти и злости, не допускать негатива), контролировать свои мысли (что и как говорю), стараться даже в шутку, при связке слов в разговоре не использовать фразы «Ужас», «Кошмар» и т.п.

**Каждая наша  
мысль буквально  
творит наше  
будущее**



### **Аффирмации о самооценности:**

- Я - прекрасное творение Бога.
- Я с удовольствием принимаю себя такой, какая есть.

### **Аффирмации о доверии к миру**

- Я доверяю Вселенной. Это хорошее место для жизни.

### **Аффирмации о базовом предназначении:**

- Я пришла в этот мир, чтобы научиться безусловной любви к себе и другим.

### **Аффирмации о самоуважении**

- Я уважаю себя.
- Я ценю себя.
- Я люблю себя.
- Я берегу себя.

### **Аффирмации для повышения самооценки:**

- Я хороший человек.
- Я нахожусь в гармонии с собой и с окружающим миром!
- Я доволен(а) собой.
- Я осознаю и анализирую свои поступки.
- Я как личность имею свою точку зрения. Окружающие люди считаются со мной.

### **Аффирмации на уверенность.**

- Я верю в себя.
- Я знаю, что смогу, и я сделаю это.
- Я достигаю того, что было запланировано.
- Я умею преодолевать трудности.

### **Аффирмации на здоровье и красоту:**

- Я прекрасно ощущаю себя в своём теле и в своём возрасте.
- Мой возраст украшает меня.
- Я умело забочусь о своём теле, моё тело радует меня.
- Мне приятно осознавать, что моё тело привлекательно, мой вес в норме.
- В моем теле - здоровый дух.
- Я ощущаю много сил и большой интерес к жизни.
- Я здоровый (ая), выносливый (ая), сильный(ая).
- Я выгляжу великолепно.
- Я обаятельная и привлекательная.
- Мне нравится осознавать себя красивой, гармоничной, ухоженной.

### **Аффирмации о своей сущности:**

- Я есть нечто большее, чем просто мое тело. Я являюсь источником энергии.
- Во мне есть жизненная сила и я излучаю энергию и силу.

### **Аффирмации о переменах:**

- Все меняется в физическом мире, и, двигаясь в потоке жизненных событий и перемен, я остаюсь соединенной с тем, что находится внутри меня и что сильнее и глубже любого внешнего изменения.

### **Аффирмации о своих возможностях**

- Я могу проявить все свои творческие способности.

### **Аффирмации о личной свободе**

- Я выбираю делать то, что приносит мне радость и благополучие, сохраняет здоровье.

### **Аффирмации о своём выборе:**

- Мой выбор - движение вперед. Я открыта всему новому. Я выбираю путь познания и духовного развития.
- Все, что мне надлежит знать, откроется в нужное время и в нужном месте. Я приму правильное решение.

### **Аффирмации на хорошее настроение**

- Я живу настоящим.
- Я ощущаю, что путь, которым иду, самый правильный для меня.
- Мне нравится моя жизнь — счастливая и размеренная.
- Праздник есть в моей жизни.

### **Аффирмации о своем достоинстве**

- Я достойна замечательной жизни.

### **Мотивирующие аффирмации (стимулирующие и вдохновляющие)**

- Я люблю жизнь и жизнь любит меня.
- У меня в жизни всё происходит вовремя.
- Я достигаю того, что хочу. Мои мечты становятся реальностью.

### **Аффирмации для счастья:**

- Я - творец своего счастья.
- Благополучная жизнь является для меня нормой.
- Я открыта и достойна всего самого хорошего.
- Мне нравится осознавать себя счастливой.

### **Аффирмации на исполнение желаний**

- Я позволяю моим желаниям исполняться.
- Мои мечты сбываются.
- Мои добрые начинания успешны.

### **Утренние аффирмации:**

- Мне приятно начинать новый день в любви, гармонии и радости.
- Я выгляжу прекрасно, я полна сил.
- Сегодня мои намерения искренни, чисты, вокруг меня нет негатива.
- Я создаю вокруг себя мир радости и благополучия, окружающие отвечают мне взаимностью.
- Новый день дарит положительные эмоции и приятные встречи.

### **Аффирмации на удачный день и успех:**

- Всё, что произойдёт сегодня, сложится наилучшим образом и принесет мне пользу.
- Каждый день Вселенная даёт мне возможности, потому что она заботится обо мне.
- В моей жизни всё меняется к лучшему.
- Я есть успех.
- Я делаю выбор помнить, что любая проблема может быть решена.

### **Аффирмации о других людях:**

- Все люди - уникальные, не похожие друг на друга.

### **Аффирмации для работы:**

- Моя работа приносит радость.
- Моя работа даёт возможность мне раскрыться и осуществить свои мечты.
- Я в удовольствии тружусь и достигаю поставленных целей.
- Я имею возможности профессионального роста.
- Я востребованный специалист. Я успешен и самодостаточен. Мой труд ценится.
- Меня окружает дружный коллектив, мы работаем в атмосфере взаимного уважения.
- У меня хорошая зарплата.
- Мне приятно быть финансово свободным человеком.

### **Аффирмации на деньги** (помогают справиться с деструктивными установками, поменять образ мыслей и быть в финансовом плане более успешным).

- Я позволяю себе быть финансово благополучным.
- Я выбираю изобилие.
- Деньги приходят ко мне в необходимом количестве.
- Я нахожусь в финансовом достатке.
- Я уверенно обеспечиваю себя, семью, своих близких всем, что необходимо.
- Я чувствую, что я обеспеченный человек.
- Я проживаю достойную счастливую обеспеченную жизнь.

### **Аффирмации женские:**

- Я открыта и готова к прекрасным взаимоотношениям, основанным на любви.
- Любовь - высшая движущая сила.

### **Аффирмации на спокойствие и стабилизацию нервной системы** (использовать в ситуациях повышенного напряжения)

- Я ценю гармонию в себе.
- Я контролирую своё состояние и поступки. Я чётко сознаю, что следует сделать. Я не беспокоюсь.
- Я сильный (ая). Я испытываю спокойствие, я сосредоточен(а) для принятия верных решений.
- Мне комфортно находиться в гармонии с собой, мои мысли управляемы. Я совершенно спокоен(а) сейчас.
- Мой разум наполняется покоем и уверенностью.

### **Аффирмации на путешествия и отдых:**

- Я путешествую, когда и где мне хочется.
- Я получаю много удовольствия от путешествий.
- Мои путешествия интересны и безопасны.
- Я всегда имею время и финансовые ресурсы для моих путешествий. Моя работа приносит доход, который позволяет мне путешествовать.

- Из моих путешествий я возвращаюсь отдохнувшим(ей), с новыми впечатлениями и подарками.
- В моих путешествиях мне встречаются добрые люди.
- Я путешествую со своей семьёй.

**Аффирмации для сна** (помогают успокоиться, крепко уснуть и проснуться отдохнувшим):

- Я позволяю себе хорошо отдохнуть.
- Я отпускаю прошедший день, расслабляюсь.
- Я разрешаю себе быстро и крепко уснуть.
- Предстоящий сон помогает восстановиться и заряжает энергией.
- Сон приходит легко. Сон будет крепким.
- После здорового сна я обязательно чувствую огромный прилив сил.
- Новый день будет прекрасным.

**Жизнеутверждающие аффирмации:**

- Я двигаюсь по пути изобилия, счастья, успеха.
- Я позволяю себе иметь всё самое лучшее и пользоваться этим.
- Моя линия жизни настроена на благополучие.
- Всё, что происходит и случается в жизни, — только к лучшему.
- Я доверяю течению жизни.
- Сила всегда со мной в настоящем моменте.
- Свобода — моё божественное право.

**Аффирмации благодарности**

- Я испытываю благодарность за всё, что у меня есть в жизни.
- Я благодарен(а) судьбе за людей и ситуации, которые мне помогают.
- Я благодарен(а) судьбе за то, что вовремя указала мне на ошибки.
- Всё, что мне даёт Вселенная, я принимаю с благодарностью.

*Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями.  
Творите себя и свою жизнь!*

*Информацию подготовила психолог 1 категории Орехво О.В.*