



Sztuka afirmacji

Afirmacją możemy transformować każdy aspekt naszego życia. Od relacji międzyludzkich, poprzez przyciągnięcie odpowiedniej pracy, na tworzeniu materialnego dobrobytu skończywszy.

Zagadnienie wolnej woli jest jednym z odwiecznych pytań, będących m.in. częścią filozofii moralnej oraz teorii bytu. Sprowadza się ono do pytania: Czy człowiek ma faktycznie wolność wyboru, czy też jego wybory są całkowicie determinowane czynnikami zewnętrznymi? Wielu współczesnych filozofów, dowodzi istnienia wolnej woli poprzez odwołanie się do mechaniki kwantowej. Jeśli przyjąć, że to my i tylko my jesteśmy odpowiedzialni za to, co dzieje się w naszym życiu, to także my sami możemy sprawić, aby było nam lepiej. Jak? Jedną z takich metod, niezwykle prostą i bardzo skuteczną, są AFIRMACJE.

affirmatio - zgoda, aprobaty, potwierdzenie, uznanie czegoś

Afirmacja jest krótkim tekstem odnoszącym się do naszych potrzeb i pragnień, którego celem jest wprowadzenie do naszej podświadomości pozytywnych wzorców życia. Afirmacja wykorzystywana do pracy w rozwoju osobistym wyrosła na gruncie terapii racjonalno-emotywniej (RET), u podstaw której leży przekonanie, że nasze myśli o ludziach i zdarzeniach, wywołują określone emocje. Wiele dobrego w upowszechnieniu tej idei przyniósł film i książka „Sekret”. Kto jeszcze nie widział lub nie czytał, gorąco polecam. Jest to przełożenie fizyki kwantowej na łatwość osiągania życiowych celów. To myśl kreuje naszą rzeczywistość. To, o czym myślimy, w co wkładamy nasze emocje staje się naszym życiem.

"A Słowo stało się Ciałem" (J 1.14a)

Technicznie, afirmacja jest jak modlitwa i jak mantra, którą powtarzamy tak długo, aż w końcu wyłącza się umysł i ziarno pada na podatny grunt nieświadomości, która nie krytykuje, nie neguje, nie kwestionuje, tylko realizuje. Dzięki takiej autosugestii mamy szansę stworzyć sobie życie, o jakim marzymy.

Afirmacją możemy transformować każdy aspekt naszego życia. Od relacji międzyludzkich, poprzez przyciągnięcie odpowiedniej pracy, na tworzeniu materialnego dobrobytu

skończywszy.

ZASADY TWORZENIA AFIRMACJI

1. Tekst powinien być ułożony w formie twierdzącej czasu teraźniejszego.

Ja Beti jestem otwarta się na sukces.

Jeśli stworzysz afirmację w czasie przyszłym „Ja Beti otworzę się na sukces” to rzeczony sukces może nadejść z pewnym poślizgiem. Twoja podświadomość dostała komunikat, że coś ma się wydarzyć w nieokreślonej przyszłości. Więc nie zdziw się, kiedy stojąc nad grobem nieoczekiwanie wygrasz szóstkę w totka.

2. W afirmacjach nie należy używać słowa „NIE”

Słowo „nie” jest często ignorowane przez naszą podświadomość, co powoduje, że afirmujemy sobie wtedy to, czego chcemy uniknąć. Ponadto powtarzając afirmację negatywną koncentrujemy się na tym, co nam dolega, automatycznie sprowadzamy to do naszego życia. Zatem zamiast mówić: „Nie choruję”, używaj określenia „Jestem zdrowa”.

3. Osobiście unikam określeń typu: chcę, pragnę, potrzebuję, gdyż w ten sposób kreuję sobie nieustające chcenie, pragnienie, potrzebę. A tego mam w nadmiarze :)

Zamiast „Chcę być szczęśliwa”, napisz „Jestem szczęśliwa”

4. Ze Stanów Zjednoczonych przyszła do nas moda na afirmacje zaczynające się od słów:

Zasługuję... jestem godna...

Pozwól, że zadam ci w tym miejscu pytanie: Jak długo chcesz jeszcze zasługiwać na rzeczy dobre? Rodzice od dziecka wpajają nam, że na miłość trzeba zasłużyć „Jak będziesz grzeczna, pójdziemy do kina”, „Jak nie zaśniesz zaraz tatuś nie weźmie cię na lody”. I tak rodzi się przekonanie, że tylko drogą starań możemy osiągnąć to, czym Bóg obdarował nas za darmo. Miłość.

Więc przestań zasługiwać i otwórz się na przyjęcie do twego życia miłości, spokoju i dobrobytu.

5. Afirmujemy tylko to, co dotyczy nas. Zapomnijmy o próbach zmiany innych osób. Nie mamy prawa wpływać na losy innych, decydować o ich wyborach. Jediną rzeczą, na jaką mamy wpływ jest nasze życie i to jak będziemy je postrzegać.

Zamiast afirmacji „Jestem w szczęśliwym związku z Tomkiem” napisz „Jestem w szczęśliwym związku”. Jeśli oboje macie te same plany to zapewne wasz związek się zrealizuje. Jeśli natomiast prawdziwe szczęście możesz osiągnąć nie z Tomkiem a z Arkiem, uważaj na swoje afirmacje, bo tak się mogą zadziać sprawy, że albo w ogóle nie dojdzie do związku z Tomkiem, albo nastąpi rozstanie. To wszystko po to, aby dać ci przestrzeń na spotkanie najlepszego dla

ciebie partnera.

6. Najprostszym sposobem sformułowania odpowiedniej dla siebie właściwej afirmacji jest pozytywne zaprzeczenie pierwszej negatywnej myśli znajdującej się w nas. Np.:

Boję się o swoją przyszłość. Zamieniamy to stwierdzenie na zdania pozytywne dla nas:

Jestem zawsze i wszędzie bezpieczna

Moja przyszłość jest bezpieczna i pełna cudownych niespodzianek

Ufam swojej przyszłości

Jestem spokojna o swoją przyszłość

7. Lepiej żeby afirmacja była krótka i zwięzła. Unikaj zdań wielokrotnie złożonych. Skoncentruj się też na jednym zagadnieniu.

Jeśli od razu chcesz całe swoje życie postawić na głowie – możesz liczyć na to, że zafundujesz sobie co najwyżej demoniczny ból głowy.

8. Pisz od serca, swoimi zdaniami. Kopiowanie zdań z książek o afirmacjach na początku ma sens, ale z biegiem czasu przekonasz się, że afirmacja jest rozmową z sobą samym. A ty najlepiej wiesz, czego chcesz i jak rozmawiać ze sobą.

9. Jedną afirmację pisz przez 21 dni. Dobrze jest pisać w 3 osobach:

- ja Bety zawsze i wszędzie jestem bezpieczna

- ty Bety zawsze i wszędzie jesteś bezpieczna

- Bety zawsze i wszędzie jest bezpieczna

Stosuję technikę pisania po 7 razy w każdej osobie, ale ty rób to, z czym czujesz się najlepiej.

10. Unikaj oczywistych kłamstw.

Jeśli afirmujesz, „Jestem bogata”, podczas gdy z ledwością starcza ci do pierwszego, licz się z tym, że twoja podświadomość zignoruje taką sugestię. Bo jakkolwiek nasza podświadomość to duże dziecko, które lubi jak się je dopieszcza, mówi do niej prostymi słowami a najlepiej uczuciem, ale to wewnętrzne dziecko nie jest głupie. Oczywiste kłamstwa będą traktowane tak jak na to zasłużyły. Wylądują w śmietniku historii.

Jest na to sposób. Słowo wytrych. Wystarczy, że użyjesz w swojej afirmacji słowa „Otwieram się..” Otwarcie się na dobro, którego jeszcze nie masz jest bezpieczne. Zapraszasz do siebie nową jakość, przyzwalasz na pojawienie się jej w twoim życiu, akceptujesz nowy stan.

Dlatego w naszym przykładzie proponuję afirmację „Otwieram się na bogactwo”

11. A propos dopieszczania, nigdy nie zapominaj nagrodzić się za to, że przez 21 dni cierpliwie pisałeś afirmację, codziennie znajdowałeś czas i wchodziłeś w stan radosnego oczekiwania.

Wbrew pozorom to może być czasem ciężka praca. Dlatego należy ci się nagroda. Ma to

również aspekt dydaktyczny. Kiedy raz pokażesz swojej podświadomości, że za trudy zostaje wynagrodzona, wtedy szybciej i chętniej zajmie się realizacją kolejnych zadań.

Nagroda za skończenie pełnego cyklu afirmacyjnego może być różna i zależy wyłącznie od ciebie. Podaruj sobie coś, co sprawi ci radość i nie będzie czymś dostępnym od ręki. Może to będzie wyjście na masaż, zakup wymarzonej lampki, a może wycieczka do SPA lub wizyta u dawno niewidzianej przyjaciółki. Może to będzie wyjście na basen, a może do kina. Ty tu rządysz. Tylko pamiętaj, że to ma być coś dla ciebie. Od serca.

12. Nie zapomnij o podziękowaniu. Wdzięczność za to, co już masz jest najlepszym magnesem dla przyciągnięcia jeszcze większych bogactw do twojego życia. Dlatego każdą afirmację kończ podziękowaniem.

JAKIMI METODAMI AFIRMOWAĆ?

Takimi, z którymi czujesz się najlepiej. Jeśli lubisz śpiewać – śpiewaj, pisać – pisz, malować – maluj, biegać – biegaj i wyobrażaj sobie moment, który chcesz osiągnąć, jeśli wolisz wtedy leżeć – leż i wyobrażaj sobie. Każda technika, która sprowadzi cię do bycia w pożądanym stanie jest pożądana. Afirmacje można sobie wielokrotnie powtarzać, można słuchać odtwarzane z nagrań albo pisać. Bardzo skutecznie działają afirmacje wprowadzane do podświadomości w stanie relaksacji czy medytacji. Możesz wybrać własne metody skutecznej pracy z afirmacjami, takie które przyniosą najlepsze efekty. Eksperymentuj.

Swego czasu cały mój dom obwieszony był karteczkami z ważnymi dla mnie afirmacjami. W łazience na lustrze, w kuchni na szafkach, w salonie na oknie. Gdzie nie poszłam tam natrafiałam na pozytywny przekaz. Trochę mnie to śmieszyło, ale też pozytywnie nastrajało. A nie kosztowało prawie żadnej pracy.

Polecam technikę pracy z lustrem. Bardzo głęboka praca na każdym poziomie. Niech cię nie zmyli jej prostota. Usiądź przed lustrem i mów afirmacje patrząc sobie w oczy.

„Ja ... kocham i jestem kochana”

Obserwuj swoje reakcje.

SŁOWA CZY CZYNY?

Pojawiają się głosy, że mechaniczne „klepanie afek” nie przynosi założonego rezultatu. To może być prawda. Ale nie musi. Czasem słowo staje się ciałem bez udziału umysłu.

Na pewno dużo pewniejszym sposobem jest afirmowanie w określonym stanie emocjonalnym. Twojej podświadomości nie interesuje słowo jako takie, tylko to, co kryje się za słowem.

Uczucie. Emocja. Dlatego im więcej będzie w twoim afirmowaniu emocji, radosnego oczekiwania czy wręcz cieszenia się z tego, że już to masz, tym szybciej spodziewaj się rezultatu.

I pamiętaj o działaniu. Losowi trzeba trochę dopomóc. Wszechświat promuje tych, którzy sami budują swoje życie. Więc ty też daj sobie prawo do zrobienia pierwszego kroku. A potem

drugiego. I może po drodze się potkniesz, ale cały czas będziesz szedł do przodu.

OSWAJANIE DEMONÓW

Zwykle przy aktywnej pracy z afirmacjami, pierwsze efekty są widoczne już po tygodniu od ukończenia pisania. Bywa, że zmiany następują z dnia na dzień. Jeśli jednak przez dłuższy czas nic się nie dzieje trzeba przyjrzeć się przyczynom.

Wtedy przychodzi czas na odkrywanie naszych negatywnych przekonań. Weź kartkę papieru i przedziel ją na pół. Po jednej stronie pisz afirmację, po drugiej wszystkie uczucia, myśli, które przychodzą ci do głowy podczas pisania afirmacji. Pisz tak długo, aż już nic nie będziesz w stanie wymyślić.

Np. afirmujesz: „Przyciągam dużą ilość pieniędzy” i nachodzi cię konkluzja: „jestem za głupia, żeby cokolwiek zarobić”. To wskazówka do kolejnej afirmacji, która może wyglądać następująco: „Jestem wystarczająco inteligentna, aby zarabiać satysfakcjonującą mnie ilość pieniędzy”. W tym przypadku brak wiary w siebie blokuje finanse. Dopóki nie zmienisz tego kodu, afirmacja o przyciąganiu pieniędzy nie zadziała. Nie przerażaj się, jeśli okaże się, że takich negatywnych kodów jest kilka, kilkanaście, lub kilkadziesiąt. Ważne, że zaczniesz oswajać tego demona, który zalegał głęboko w twojej podświadomości.

BUNT NA POKŁADZIE

Podświadomość na początku będzie przyciągać wszystkie możliwe przeszkody, aby tylko zniechęcić cię do pracy.

W domu ciągle coś będzie się działo odciągając cię od pracy z afirmacjami, szef zleci ci dodatkową pracę, dzieci akurat wtedy będą wyjątkowo potrzebowały twojej pomocy.

Jeśli afirmujesz dostatek, w tym czasie przyjdą wszystkie zaległe rachunki albo zgubisz portfel, a może zepsuje ci się jakiś drogi sprzęt.

Jeśli pracujesz nad związkiem, to w tym czasie będziecie kłócić się częściej niż zwykle lub po prostu będziecie daleko od siebie.

Ten etap nazywa się „oczyszczaniem”. Pamiętaj, aby nie skupiać się na tych przykrościach, bo one są przejściowe! Kontynuuj wytrwale pracę z afirmacjami, a wszystko wróci do normy, a następnie osiągnie poziom, do którego dążysz.

CO CI TO DA?

Przyjrzyj się ukrytym podtekstom twojej afirmacji. Po napisaniu swojej afirmacji zweryfikuj ją. Sprawdź, z czym ci się kojarzy i co może ci przynieść najlepszego i najgorszego.

Kiedy Magda afirmowała sobie, że „ma nadmiar pieniędzy” niedługo potem została okradziona, straciła pracę i na dodatek sąsiad zalał jej mieszkanie. I już było po nadmiarze.

Sprawdź też, co rozumiesz pod afirmowanymi pojęciami. Czym dla ciebie jest sukces, albo bezpieczeństwo finansowe? Jak wyobrażasz sobie szczęśliwy związek?

Czy jeśli chcesz nowego samochodu, to chodzi ci o prestiż, bezpieczną jazdę, czy też komfort

przemieszczania się? Przyjrzyj się, jakie potrzeby chcesz zaspokoić?

Nie zapominaj też o marzeniach! Wyobrażanie sobie upragnionej sytuacji, rozmyślanie o niej, odczuwanie całym sobą dobrych wrażeń i pozytywnych emocji towarzyszących spełnieniu to potężne narzędzia kreacji.

Przykładowe afirmacje:

- **Bogactwo i obfitość**

Zarabiam coraz więcej z przyjemnością i łatwością

Zarabiam pieniądze łatwo, lekko i radośnie

Jestem otwarty na przyjmowanie, dlatego pieniądze i obfitość napływają do mnie z łatwością

Jestem teraz połączony z nieograniczoną obfitością wszechświata, pozwalam sobie z niej korzystać

Żyję w bogatym wszechświecie, zawsze mam wszystko, czego potrzebuję do realizacji moich marzeń

Żyję w luksusie i czuję się z tym dobrze

Zarabiam z przyjemnością

Pozwalam sobie na całe dobro i obfitość, które codziennie otrzymuję

- **Bezpieczeństwo**

Ja ... jestem bezpieczny zawsze i wszędzie.

Ja ... w każdej sytuacji czuję się bezpiecznie

Ja ... jestem zawsze pod ochroną Boga... Wyższego Ja, Aniołów...

Świat jest dla mnie jest przyjaznym i bezpiecznym miejscem.

Ja ... jestem bezpieczny wobec zmian i z łatwością je akceptuję.

Zmiany są dla mnie bezpieczne i korzystne.

Ja ... uwalniam się od lęków przed... chorobami, ludźmi...

Ja ... mogę bezpiecznie otworzyć się przed... innymi

- **Samocena i pewność siebie**

Ja ... kocham i akceptuję siebie.

Ja ... zasługuję na miłość i akceptację.

Ja ... jestem wartościowy i cenny.

Ja ... jestem doskonały, taki jaki jestem.

Ja ... jestem wystarczająco dobry... doskonały, atrakcyjny...

Ja ... znam swoją wartość i doceniam siebie.

Ja ... mogę być zadowolony z siebie zawsze i wszędzie.

Ja sam wiem czego chcę i realizuję to.

Ja ... jestem dzieckiem miłości i szczęścia.
Otwieram się na to, co najlepsze w życiu.
Ja ... doceniam i szanuję siebie.
Ja ... potrafię z łatwością podejmować najkorzystniejsze decyzje.
Ja ... zawsze dokonuję najlepszych wyborów.
Ja ... jestem kompetentny w tym co robię.
Ja ... mam świadomość sensu i celu swojego życia.

· **Wybaczenie**

Ja ... z łatwością przebaczam.
Ja ... przebaczam mojej matce/ojcu/rodzicom, że ...
Przebaczam wszystkim, którzy mnie oceniali, krytykowali, straszili...
Ja ... przebaczam sobie ...
Ja ... wybaczam wyrządzone mi krzywdy.
Ja ... uwalniam się od urazów z przeszłości.
Ja ... uzdrawiam wszystkie urazy i żale.
Ja ... jestem bezpieczny, kiedy przebaczam.
Ja ... wybaczam sobie przeszłość.

· **Radość życia**

Każdy dzień przynosi mi szczęście.
Moje życie jest radością.
Ja ... otwieram się na radość i przyjemność.
Ja ... chcę doświadczać radości życia.
Bezpiecznie jest dla mnie doświadczać radości życia.
Ja ... kocham życie.

· **Miłość i związki**

Ja ... otwieram się na bezwarunkową miłość.
Ja ... pozwalam, by miłość działała w moim życiu.
Ja ... z ufnością otwieram się na miłość.
Miłość harmonizuje i uzdrawia moje ... życie.
Ja ... jestem dość dobra/y, wystarczająco wspaniała/y, by kochać siebie i innych.
Moc miłości we mnie ... pomaga mi w codziennym życiu.
Moc miłości we mnie ... uzdrawia mnie i wszystkie moje związki z innymi.
Ja ... przyciągam kochających i kochanych ludzi.
Ja ... jestem gotowa na partnera/kę, która/y odpowiada mi pod każdym względem.
Ja ... otwieram się na spełniony i satysfakcjonujący mnie związek.
Mój związek oparty jest na bezwarunkowej miłości i akceptacji.

Ja ... czerpię natchnienie z miłości i inspiruję innych.

Ja ... mam naturalne prawo do miłości.

Mój cel w życiu to kochać i okazywać miłość i robię to naturalnie i z lekkością

Ja ... jestem przepelniona/y miłością.

Ja ... jestem uosobieniem miłości.

beti markowska

<http://www.solaris-rozwojosobisty.pl/>