

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1.	
Введение	6
Глава 2.	
Что такое аффирмации?	10
Глава 3.	
Аффирмации на здоровье.....	23
Глава 4.	
Аффирмации на избавление от страха и отрицательных эмоций ..	39
Глава 5.	
Аффирмации на преодоление критического восприятия	57
Глава 6.	
Аффирмации на избавление от пагубных пристрастий	81
Глава 7.	
Аффирмации на прощение	96

Глава 8.	
Аффирмации на позитивное восприятие работы.....	113
Глава 9.	
Аффирмации на деньги и процветание	130
Глава 10.	
Аффирмации на дружбу.....	144
Глава 11.	
Аффирмации на любовь и близкие отношения	160
Глава 12.	
Аффирмации на позитивное восприятие старости	175
Некоторые заключительные соображения	190
Блокнот для упражнений.....	194
Несколько слов об авторе книги.....	254

Жизненные установки подобны семенам в почве. Сначала они набухают, затем пускают корни, потом прорываются на свободу, прорастая. Чтобы из крохотного зернышка выросло большое растение, нужно время. Так же и с жизненными установками — аффирмациями. С момента первого их произнесения до проявления в жизни проходит определенное время. Проявите терпение.

Луиза Л. Хей

Глава 1

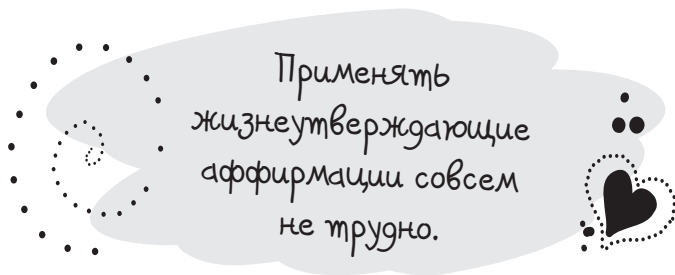
ВВЕДЕНИЕ



Добро пожаловать в мир жизнеутверждающих аффирмаций! Решив применить представленные в этой книге психологические инструменты, вы приняли осознанное решение исцелить собственную жизнь и продвинуться вперед по пути позитивных перемен. И время для этих перемен настало сейчас. Нет ничего лучше, чем взять свои мысли под контроль прямо с этого мгновения. Присоединяйтесь к бесчисленному множеству людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, делая то, что я предлагаю на страницах этой книги.

Применять жизнеутверждающие аффирмации совсем не трудно. Это может даже доставлять радость, когда вы сбрасываете с себя бремя негативных верований и отправляете их в небытие, из которого они и пришли к вам.

Если мы негативно воспринимаем нашу жизнь или самих себя, это отнюдь не значит, что это истина в последней инстанции. В детстве мы часто слышим плохое о себе и о жизни вообще и воспринимаем это как правдивые утверждения. И вот теперь мы проанализируем то, во что верили, и примем решение: либо придерживаться этих взглядов, потому что они нам помогают



жить или делают нашу жизнь радостнее и полноценнее; либо решимся отказаться от них. Мне нравится представлять, будто бы я бросаю старые убеждения в речной поток. Они плавно уносятся вниз по течению реки, растворяясь вдали, чтобы никогда больше не возвращаться.

Добро пожаловать в мой сад жизни, сажайте там новые мысли и идеи, прекрасные и плодотворные. Жизнь вас лелеет и заслуживает самого лучшего. Жизнь хочет, чтобы в душе и в голове у вас воцарились умиротворение, радость, уверенность в своих силах, ощущение самодостаточности и любви к себе. Вы заслуживаете чувства непринужденности в общении с каждым человеком, заслуживаете хорошей участи. Так позвольте мне помочь вам прорастить семена этих идей в вашем новом саду. Вы можете ухаживать за ними, пестовать их, наблюдать за их ростом, превращением в прекрасные цветы и спелые плоды, которые, в свою очередь, будут скрашивать

вашу жизнь и подпитывать вас духовно до конца ваших дней.

В этой книге я предлагаю вам еще больше полезной информации относительно жизнеутверждающих аффирмаций. Они применимы практически в любой области нашей жизни. Постарайтесь по возможности повторять аффирмации в любое время дня и ночи. Когда вам захочется приобщиться к позитивному мышлению, дайте этим аффирмациям проникнуть к вам в сознание. Позвольте им напитать вас надеждой и радостью.

Глава 2

ЧТО ТАКОЕ АФФИРМАЦИИ?



Для тех из вас, кто не знаком с позитивными аффирмациями и никогда с ними не работал, я хотела бы немного пояснить, что это, собственно, такое и как все это работает. Это очень просто: аффирмация — это любая мысль или утверждение. Люди обычно слишком часто говорят и думают плохо, их мысли и слова пронизаны негативом. Из этого не может родиться положительный опыт. Вам нужно постараться настроить восприятие и мысли на положительный лад, разумеется, если вам хочется исцелить собственную жизнь.

Ключом от двери в радостную жизнь и служат позитивные аффирмации. И это начальная точка на пути к позитивным переменам. Главное в том, что вы словно приказываете своему подсознанию:

«Я принимаю на себя ответственность. Я понимаю, что многое нужно изменить». Когда я говорю о *применении аффирмаций*, я имею в виду, что сознательно следует подбирать слова, которые либо помогут избавиться от чего-то негативного, либо позволят *создать* нечто новое в вашей жизни.

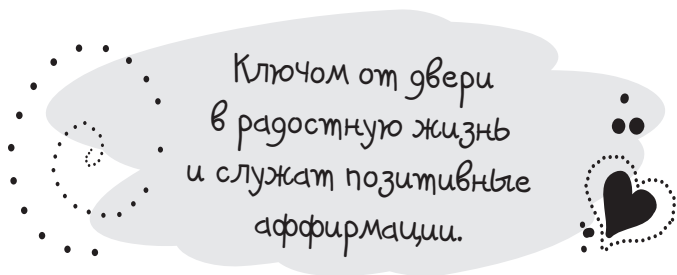
Любое произнесенное слово или любая мысль — это и есть утверждения или аффирмации. Ваш внутренний диалог с самим собой, самовыражение, произнесение вслух собственных мыслей — это и есть поток утверждений. Вольно или невольно вы ежедневно применяете или даете себе аффирмации. Вы делаете жизнеутверждающие заявления для самого себя, созидая новый жизненный опыт каждыми словом или мыслью.

Ваши убеждения — это всего лишь привычные мысленные трафареты, которые вы усвоили, еще будучи ребенком. Многие из них являются чрезвычайно продуктивными именно для вас. Другие же, вероятно, ограничивают возможность созидать желаемое. А желаемое и то, чего вы заслуживаете, не исключено, отнюдь не одно и то же, они могут различаться как небо и земля. Вам следует обращать внимание на свои мысли. И потом начать избавляться от негативных, привносящих в вашу жизнь нежелательный отрицательный опыт, которому не место в ней.

Пожалуйста, помните, что любая жалоба — это тоже аффирмация, касающаяся чего-то нежелательного для вас. Вы считаете, что это вам не нужно. Когда злитесь, то тем самым подтверждаете, что вам нужна злость в жизни. Стоит вам почувствовать себя жертвой — тем самым вы даете себе аффирмации и впрямь *ощущать* себя такой. Едва вы почувствуете, что вас жизнь

чем-то обделила, и тогда вам никогда не суждено получить то благо, которым обладают другие. И так будет продолжаться, пока не начнете думать иначе и говорить по-другому.

Если вы мыслите так, а не иначе, это отнюдь не значит, что вы плохой человек. Вы просто никогда не учились верно думать и говорить. Во всем мире люди только сейчас начинают понимать, что мысль материальна. Вероятно, ваши родители об этом даже не подозревали. Поэтому они и вас не могли научить ничему подобному. Они учили вас смотреть на эту жизнь так, как их, наверное, учили *их* родители. Нельзя сказать, что кто-то из них был *не прав или ошибался*. Однако вам уже пора пробудиться ото сна и начать сознательно созидать свою жизнь так, чтобы испытывать радость и чтобы все вам было в помощь. *Вам* это по силам. *Мне* это по плечу. *Нам* всем это по плечу. Только нужно знать, как это делается. Так давайте сделаем это!



Вся книга посвящена обсуждению таких сложных и сугубо специфических вещей и проблем, как здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость. Я дам вам упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

Некоторые люди убеждены, что аффирмации не работают, они бесполезны (что само по себе служит определенной аффирмацией). Это на самом деле только значит, что они всего лишь не знают, как

их нужно правильно применять. Они могут повторять: «*Мое благосостояние все время растет*». Но при этом думают: «Это чудовищная глупость. Уверен, это никогда не сработает». И как полагаете, какая из аффирмаций возобладает? Разумеется, негативная. Потому что она является составной частью привычного отрицательного и мрачного взгляда на жизнь. Порой люди произносят аффирмации разочек в день, а остальное время ноют и жалуются. В таком случае потребуется много времени, чтобы аффирмации действительно начали давать эффект. Нытье и негативные утверждения всегда преобладают, одерживают верх просто потому, что их больше, их обычно произносят прочувствованно, с большой силой убежденности.

Однако *произнесение* самих аффирмаций — это лишь часть всего процесса. Значительно важнее, чем вы заняты остальную часть дня и ночи. Секрет быстрого действия и последовательности оптимистических утверждений

кроется в создании особой атмосферы, в которой они могут появиться. Аффирмации сродни семенам в почве. Плохая, бедная почва — плохие всходы. Богатая почва — буйные всходы. Чем больше самоутверждающих мыслей вы выбираете, тем больше вероятность, что аффирмации сработают.

Старайтесь думать о хорошем. Вот так все просто. И достижимо. То, какие мысли вы выбираете вот в этот самый момент, как думаете — таков ваш выбор. Вероятно, вам и невдомек, что перемены происходят, потому что вы привыкли думать иначе, но именно в этом и состоит ваш выбор.

Сейчас... сегодня... в данный момент... Вы можете сделать выбор и изменить образ мыслей, начать думать позитивно. Ваша жизнь не изменится в один присест, но если быть последовательным, сознательно выбрать ежедневное повторение позитивных аффирмаций, которые заряжают вас оптимизмом, то у вас получится к лучшему изменить все стороны жизни.