



Марина Новикова

Аффирмации и мандалы

Проект: Аффирман
Тема: Зачатие

Марина Новикова Аффирмации и мандалы. Проект: Аффирман. Тема: Зачатие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28744702

ISBN 9785449025371

Аннотация

Изучив большое количество специальной литературы, я совместила знания об аффирмациях и мандалах в проекте АФФИРМАН. При этом мандалы составлены определенным образом, в виде подсказки, суть которой вы отражаете сами. Именно поэтому они так прорисованы. При использовании АФФИРМАН вы сосредотачиваетесь на своем внутреннем мире. Каждый комплект разработан для одной конкретной темы. И последнее, о чем я хочу сказать, – это то, что только Вы сами можете изменить свою жизнь.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Аффирмации и мандалы

Проект: Аффирман.

Тема: Зачатие

Марина Новикова

© Марина Новикова, 2018

ISBN 978-5-4490-2537-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйте.

Меня зовут Марина Новикова. Я – клинический психолог. Много лет я работаю в области практической психологии, читаю лекции, провожу тренинги и персональные консультации, и довольно часто использую метод аффирмаций.

Многие помнят героиню фильма, которая все время повторяла себе, что она самая обаятельная и привлекательная. Но теперь, когда люди слышат об аффирмациях, они просто улыбаются, не веря в их силу. И правильно делают. Силы в словах нет, сила – в вас! В вашей вере в себя, в собственные силы и в вашем огромном желании изменить свою жизнь и выйти из зоны комфорта.

На самом деле любая короткая позитивная фраза является аффирмацией. Многократное ее повторение закрепляет желаемый образ в подсознании. Но я думаю, что простое повторение без внутренней концентрации и проработки не влияет на долгосрочную перспективу. А хотелось бы, правда?

Все мы, включая меня, хотим взять в руки волшебную палочку, взмахнуть ею, произнести три раза «трах-тибидох» – и считать, что желание исполнится. «Трах-тибидох» – это практически аффирмация. Короткая позитивная фраза, ко-

торая повторяется три раза и убеждает нас, что желание сейчас осуществится. Верить, что так и будет, вы можете, но вот произойдет ли это в действительности? Дело в том, что достичь желаемого мы можем и без волшебной палочки. Если фраза «трах-тибидох», услышанная в детстве, станет неким триггером на пути к решению проблем, поверьте, при ее повторении вы будете находить выход из ситуации. Но справиться с ней вам придется самим, с помощью ваших ожиданий и настроения.

Я бы сказала, что аффирмации – это некая короткая медитативная практика, позволяющая проработать вопрос, а подсознание при этом находит оптимальное решение проблемы.

Вся сила внутри нас. Мы и есть та самая волшебная палочка. Ведь она – всего лишь антураж. Возьмите столовую ложку, взмахните ею, запустите триггером «трах-тибидох», веря в то, что впереди удачный день, – и он будет удачным.

Не верите? Попробуйте.

Моя методика немного модернизирована и состоит из аффирмаций и мандал. При использовании этого комплекса, то есть при раскрашивании мандал под произносимую аффирмацию на фоне легкой музыки, вы отключаетесь от всего, что вас окружает, и связанных с этим проблем и сосредотачиваетесь на своем внутреннем мире. Конечно, аффирмации, которые мы произнесем, а потом вы их прослушаете, – всего лишь один из кирпичиков, позволяющих вашей психике принять саму возможность решения и ответить на волную-

щий вас вопрос.

Мои аффирмации несут положительный заряд и установку на получение ответа на тот вопрос, который вас беспокоит. Как практикующий психолог я считаю, что они помогают только тогда, когда вы – именно вы – позволяете вам помочь.

Но это не панацея. Если вы, например, приобрели комплект в рамках темы «АФФИРМАН: Здоровье», желательно, я бы даже сказала – необходимо, пройти медицинское обследование, и в случае выявления проблем вам понадобится комплект на выздоровление, а не общая установка. На таком комплекте будет написано: «АФФИРМАН: Здоровье. Тема: „Выздоровление“». Для вас аффирмации являются поддержкой в общей терапии, другом, который знает, что вы настроены не просто бороться со своей болезнью, а побеждать ее совместно и под контролем лечащего врача. АФФИРМАН – всего лишь инструмент на пути решения проблем и выздоровления. Главное вы делаете сами. Как сказано в Писании: «По вере вашей да будет вам». Давайте вместе поверим в то, что простые аффирмации, которые я подобрала специально для вас, вам помогут.

Изучив большое количество специальной литературы, я могу особенно выделить методику Луизы Хей. При правильном применении она позволяет проработать ту сферу, в которой необходимы изменения. Ориентируясь на полученный опыт, я создала несколько альбомов «АФФИРМАН». То, что нужно лично вам, – решаете вы сами.

Вам необходимо всего лишь по 20—40 минут утром и вечером слушать спокойную музыку и раскрашивать специально подобранные мандалы, произносить аффирмации и верить в то, что вы говорите, слушаете и делаете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.