

Сборник аффирмаций

Руслан Савельев



Издание

IV

16+

Руслан Савельев

Сборник аффирмаций. Изд. IV

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51765526

SelfPub; 2021

Аннотация

Эта книга написана, чтобы помочь вам разомкнуть круг своих проблем путём перестроения образа мыслей и эмоций, и , как следствие, полностью изменить свою жизнь к лучшему!

Содержание

От автора	4
Как использовать аффирмации	8
Методика составления аффирмаций	11
Сборник аффирмаций	14
Чудесный день	14
Аффирмации настройки на позитив и активность	14
Аффирмации принятия трудностей	18
Аффирмации благодарности	21
Аффирмации любви к себе	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Руслан Савельев

Сборник аффирмаций. Изд. IV

От автора

Наш глубочайший страх не в том, что мы недостаточно хороши. Он в том, что мы сильны сверх всякой меры. Больше всего нас пугает не наша темнота, а наш свет. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы быть блестящим, великолепным, талантливым? Но, вообще-то, почему нет? Вы дитя Бога. Ваше самоуничижение не служит на благо миру. Нет ничего просвещенного в том, чтобы съезжиться и уменьшиться ради того, чтобы другие люди, находясь с вами рядом, чувствовали себя в безопасности и не испытывали дискомфорта. Мы все предназначены для того, чтобы светить, как это делают дети. Мы рождены, чтобы воплотить в себе славу Божию, которая в нас заложена изначально. И она заложена не в некоторых из нас, а в каждом. Позволяя ярко сиять своему собственному свету, мы подсознательно даем другим людям разрешение делать то же самое. Освобождаясь от своих страхов, мы просто фактом своего присутствия автоматически освобождаем тех,

кто нас окружает. Самый большой подарок, который мы можем сделать тем, кого любим, – это стараться жить на полную мощность, максимально реализуя свой потенциал!

Марианна Уильямсон

Здравствуйте уважаемые читатели!

Данный сборник является результатом моих долгих практических исследований, которые я продолжаю и по сей день. Это отличный, уже готовый и опробованный инструмент, который поможет вам разомкнуть круг своих проблем, создать новую личность и изменить свой мир.

Много лет назад, в момент тяжёлых испытаний в моей жизни, я начал записывать позитивные настройки на листках бумаги и носил их с собой, читая где только было возможно. С появлением смартфонов я стал писать их в электронном виде, попутно изучая соответствующую тематику физиологии мозга, психологии и развития личности. Накопленные знания помогли мне выстоять в момент жизненного кризиса и начать путь по восходящей спирали. А сформировавшаяся книга постоянно пополняется и продолжает помогать мне и другим людям.

Я уверен, что каждый человек, который реально осознал, что необходимо менять свою жизнь и готов к этому, найдёт в себе силы и время для изменения себя и своего отношения ко всему, что нас окружает.

Если вы продумываете и записываете аффирмации, фор-

мулируя их так, чтобы они согласовывались со всем, чего вы хотите достичь в жизни, а также регулярно повторяете их, они окажут огромный эффект на ваше подсознание. При правильном и регулярном применении аффирмации начинают работать, изменяя способ вашего мышления и ваши чувства, и это поможет вам преодолеть ограничивающие убеждения, избавиться от приобретённой беспомощности, повышая свою эффективность и качество жизни.

Счастье – состояние сугубо внутреннее. Менять свою жизнь или нет – ваше личное дело, и никто не способен сделать счастливыми вас так же, как и вы не сможете осчастливить никого кроме себя!

Позитивные утверждения развивают мировоззрение, требуемое для перехода на следующий уровень в любой области жизни. Аффирмации однозначно помогут вам в усердном труде, выражающемся в долгой и кропотливой работе над самим собой. От вас необходима только сила воли и желание!

Создайте свой новый мир своими новыми мыслями!

P.S. Человек, использующий настоящие материалы в своей деятельности, принимает на себя персональную ответственность, и в случае присвоения себе в установленном законом порядке авторских прав или какой-либо части настоящих материалов, либо искажения их смысла, как целостности, столкнется с воздаянием за воровство, выходящим

за пределы юриспруденции.

Желаю всем счастья и хорошего настроения!

Как использовать аффирмации

1. Эффект аффирмаций, при их чтении или прослушивании, усиливает звук метронома. Установите приложение на телефон или ПК и подберите комфортную вам частоту ударов и громкость.

2. Работайте с одной или несколькими (но не со всеми сразу) аффирмациями ежедневно. Наилучшее время – перед сном, утром, сразу после пробуждения или когда возникает тревожность и т. д. Продолжайте работать с аффирмациями до тех пор, пока они не будут устойчиво интегрированы. О том, что это произошло, вы поймете по уверенно-положительным ответам вашего бессознательного на вводимую аффирмацию.

3. Включите Ваше имя в аффирмацию. Проговаривайте или прописывайте аффирмацию по отношению к себе в первом, втором, третьем лице, например:

«Я... верю, что жизнь вполне может быть легкой и приятной»;

«Ты... веришь, что жизнь вполне может быть легкой и приятной»;

«Он... верит, что жизнь вполне может быть легкой и приятной».

4. Сделайте своей постоянной практикой проговаривание аффирмаций вслух перед зеркалом. Продолжайте говорить до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленно или пока не увидите соответствующее аффирмации выражение своего лица.

5. Читая или прослушивая аффирмации представляйте соответствующие визуальные образы, развивая образное мышление. С помощью визуализации вы ещё быстрее приблизите необходимые перемены в жизни. Визуализируя то, что вы хотите получить от жизни, вы закаляете свой дух и поднимаете настроение, что и направляет вас в сторону реализации ваших намерений. Чем ярче и чётче вы позволяете себе испытывать сейчас те чувства, которые желаете ощущать, когда достигнете своей цели, тем выше шанс, что вы достигнете желаемого в реальности

6. Главный залог успеха при использовании аффирмаций – это постоянство. Медленно и осмысленно читайте аффирмации ежедневно, каждый раз выбирая новые из необходимых разделов. Со временем вы обнаружите, что мир вокруг вас меняется в лучшую сторону. Сроки перемен, конечно же, для каждого индивидуальны.

7. Наконец, везде, где только можно, просто проговари-

вайте аффирмации самому себе – особенно, если не хочется писать. Это сработает, хотя именно написание наиболее эффективно, ибо при нем задействуется очень большой спектр чувств, мыслей и эмоций.

8. Приставка «БЕЗ» в этой книге не является ошибкой. «БЕЗ» – это отсутствие чего-то, а «БЕС» – полное искажение языка и смысловой нагрузки.

Методика составления аффирмаций

Аффирмация – это выражение своих мыслей и желаний с помощью слов и повторение их по несколько раз в день. Краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Аффирмации помогают человеку настроить своё сознание на позитивную волну. С их помощью можно настроить процесс исполнения желаний, изменить свою личность и избавиться от проблем в жизни. Вот несколько рекомендаций, которые вам помогут сделать аффирмации своим мощным союзником на пути к исполнению желаний:

1. Составляйте аффирмации так, чтоб они вызывали у вас положительные чувства. Не должно быть никакого сопротивления. Ваши формулы счастья должны вас влечь за собой и мотивировать к гармоничным изменениям, выражающемся в изменении настроения на позитивное, появления новых людей в кругу общения, изменения жизни и т. д.

2. Составляйте короткие, лаконичные аффирмации, чтобы их можно было постоянно повторять, словно мантру. Достаточно 2-10 слов. Короткие формулы быстрее обретут силу в вашем подсознании. В дальнейшем, когда вы освоите позитивное мышление, вы можете применить более длинные установки.

3. При составлении аффирмаций используйте только утверждения! **Отрицания и частицу НЕ использовать в аффирмациях нельзя.** Например:

– Я не завишу от чужого мнения (**неправильно**)

– Я освобождаю (освободил) себя от чужих мнений (**правильно**)

Исключением является двойное отрицание, которое в предложении является утверждением. Например:

– Я *никогда не* сдаюсь...

4. Обязательно используйте в аффирмациях такие местоимения как «Меня», «Мне», «Я». Это важно, потому что нужно ваше присутствие в этих заветных формулах. Это один из секретов эффективности позитивных установок. Не забывайте о нём.

Примеры:

Я знаю, что мои действия приведут меня к успеху, ибо я этого достоин.

Меня любят окружающие люди, и я отвечаю им тем же.

5. В дополнение к листу affirmаций сделайте аудио записи affirmаций и слушайте их всегда, когда можете.

6. Создавайте новые мысли в настоящем времени. Ни в коем случае, не используйте будущее. Иначе affirmации не сработают. Если вы будете говорить, например, «Я буду здоров», то неизвестно когда это «буду» придет. Возможно, что никогда. Вместо этого, говорите «Я здоров» или «Я выздоравливаю».

7. Если возникает сопротивление, то измените формулу на постепенное улучшение. Что это означает? Иногда, если человек, например, имеет тяжелое заболевание, то в формулу «Я здорова» бывает трудно поверить. В таком случае лучше использовать affirmацию «Мое здоровье улучшается с каждым днем». Или, если человек желает стать богатым, можно говорить себе: «Я богатею» или «Мой доход постоянно увеличивается».

Сборник аффирмаций

Чудесный день

Аффирмации настройки на позитив и активность

– Я радуюсь всем звукам, которыми встречает меня сегодняшнее утро!

– Сегодня – лучший день в моей жизни. Мне всегда везёт, а сегодня повезёт втройне!

– Я осознаю и ощущаю свою силу. Мне всегда сопутствует удача.

– Мой мир заботится обо мне. Все жизненные обстоятельства складываются в мою пользу.

– Я с благодарностью получаю всё, к чему стремлюсь.

– Я заслуживаю право быть счастливым.

– Я излучаю гармоничную энергию. Мои мысли и эмоции позитивны.

– Жизнь любит и поддерживает меня. Я в отличной форме. Вдохновение всегда со мной!

– Радость, бодрость и хорошее настроение делают меня

неуязвимым под ударами судьбы.

– Каждый день передо мной открываются новые возможности для самореализации.

– Я уверен в себе, мне открыты все возможности проявить свой творческий потенциал!

– У меня безупречное здоровье. Я полон энергии и сил. Каждая клетка моего тела – это сама жизнь.

– Приятные эмоции – это катализатор силы моего духа. Я испытываю любовь, здоровье, радость и бодрость.

– Я заменяю ограничения на возможности. Я всё могу!

– В моей жизни всё происходит своевременно и по наилучшему сценарию.

– На моём лице всегда улыбка! Я имею право быть счастливым!

– Только Я полноправный хозяин своей жизни и судьбы.

– Я никогда не сдаюсь и все свои начинания довожу до конца!

– Я стану тем, кем мечтал стать, и даже лучше! Я делаю то, что мне необходимо и одерживаю победу!

– Я весёлый, бодрый и жизнерадостный человек. На моём лице всегда улыбка!

– Хорошее настроение – это моё обычное состояние.

– Я в полном порядке и весь мир в порядке. Я всем удовлетворён.

– Я доверяю жизни и воспринимаю её как дружественную среду.

– Я принимаю жизнь такой, какая она есть, и с радостью приветствую её.

– Физическая активность снижает тревожность, уменьшает стрессовую нагрузку и повышает мою самооценку.

– Я в отличной форме. Я полон энергии и сил. Мое тело как скала.

– Я достигаю высоких результатов благодаря своему сильному характеру.

– Я отлично натренирован. Мой организм невероятно вынослив.

– Я абсолютно здоров, мне нравится ощущать свою силу.

– Регулярные физические нагрузки повышают мою мотивацию и развивают волевые качества.

– Постоянными тренировками я укрепляю своё тело и силу духа. С каждой тренировкой я становлюсь сильнее, быстрее, активнее.

– Высокая физическая активность – мой естественный антидепрессант.

– Я легко адаптируюсь к любым условиям. Мне подвластно покорение любых вершин.

– Я в отличной форме и способен выдерживать большие психофизические нагрузки.

– Позитивное настроение помогает мне поддерживать моё здоровье в безупречном состоянии.

– Я радуюсь возможности активно двигаться и чувствую себя так же как чувствовал себя в детстве.

- Мои ресурсы неисчерпаемы, а способности неизмеримы!
- Сегодня – мой самый лучший день!
- Я благодарю этот день. Я благодарю всех людей, которые встретятся мне на пути. Я благодарю пищу, которая послана мне. Я благодарю себя и все свои начинания.
- Я наслаждаюсь каждым мгновением своей жизни!
- Я счастлив провести этот день с собой. Я свободный человек в начале долгого пути!
- Я воспринимаю жизнь легко и беззаботно, и жизнь отвечает мне взаимностью.
- У меня есть всё необходимое, чтобы радоваться жизни! Всё хорошее уже происходит!
- Моя жизнерадостность – сильнейшее тонизирующее средство.
- Хорошее настроение и бодрость – мои постоянные спутники и надёжные друзья.
- Я всегда в хорошем настроении, смеюсь, улыбаюсь и наслаждаюсь жизнью.
- Моя жизнь наполнена смыслом и радостью бытия. Я двигаюсь только вперёд!
- Передо мной открыты все пути и даны все возможности.
- Всегда, везде и всюду – хочу, могу и буду!

Аффирмации принятия трудностей

Гори огонь жизни моей. Ты радуешь меня своим светом.

Р. Савельев

– Трудности в жизни неизбежны и естественны.

– Посланные мне трудности развивают и радуют меня.

– Трудности закаляют меня и дарят мне новый опыт, который я обращаю себе на пользу.

– Испытания и невзгоды призваны, чтобы сделать меня сильнее.

– Каждую жизненную ситуацию я использую только во благо.

– Препятствия на моём жизненном пути – это ступени моего развития.

– Из любых невзгод я извлекаю урок для духовного роста.

– Я легко справляюсь со всем, что встаёт у меня на пути.

– Я борюсь за каждую возможность, которая делает мою жизнь лучше. Я всегда готов творить добро.

– Жизнь постоянно дарит мне шанс – раскрыть свой потенциал.

– Преодоление трудностей – это естественный жизненный процесс.

– Я прислушиваюсь к посланиям жизни, все уроки посланы мне не за что-то, а для чего-то.

– Непрочность жизни закаляет меня и придаёт мне сил и осмысленности.

– Все удары судьбы я воспринимаю с благодарностью.

– Благодаря урокам жизни я получаю возможность заглянуть внутрь себя.

– Истинный успех состоит из проб и ошибок. Мои ошибки – это мои помощники.

– Ошибки – это нормально и естественно. Ошибки – это всего лишь ступени на пути к цели.

– Совершив промах, я собираю всё своё мужество, и с удвоенной силой и энергией продолжаю жить с радостью и благодарностью.

– В любой неудаче кроется секрет успеха. Я радуюсь неудачам и всегда нахожу в них пользу.

– Я легко принимаю трудности и наслаждаюсь ими, видя во всём зерно успеха.

– Я благодарен всему, что со мной происходит и полностью удовлетворён жизнью.

– Я истребляю мысли о недостатках других людей и избегаю ненужных волнений.

– Все люди, которых я встречаю, искренни, доброжелательны и исполнены любви.

– Я радуюсь счастью других людей, люди получают удовольствие от общения со мной.

– Мои мысли и поступки, моё отношение к людям определяют ход моей собственной жизни.

– Изменение характера, привычек и отношения к другим людям, автоматически изменяет отношение других людей ко мне.

– Всех людей я принимаю такими, какие они есть и они отвечают мне взаимностью.

– В любом человеке я вижу только положительные черты и качества.

– Я выстраиваю взаимоотношения на основе взаимопонимания и легко добиваюсь уважения и признания.

– Я умело и активно выстраиваю необходимые мне социальные связи.

– Я вызываю чувство доверия у людей и испытываю позитивные эмоции от общения.

– Мой магнетизм притягивает ко мне добрых, открытых людей.

– Сегодня – мой самый лучший день!

– Я благодарю этот день. Я благодарю всех людей, которые встретятся мне на пути. Я благодарю пищу, которая послана мне. Я благодарю себя и все свои начинания.

– Я наслаждаюсь каждым мгновением своей жизни!

– Я счастлив провести этот день с собой. Я свободный человек в начале долгого пути!

– Я воспринимаю жизнь легко и беззаботно, и жизнь отвечает мне взаимностью.

– У меня есть всё необходимое, чтобы радоваться жизни! Всё хорошее уже происходит!

- Моя жизнерадостность – сильнейшее тонизирующее средство.
- Хорошее настроение и бодрость – мои постоянные спутники и надёжные друзья.
- Я всегда в хорошем настроении, смеюсь, улыбаюсь и наслаждаюсь жизнью.
- Моя жизнь наполнена смыслом и радостью бытия. Я двигаюсь только вперёд!
- Передо мной открыты все пути и даны все возможности.
- Всегда, везде и всюду – хочу, могу и буду!

Аффирмации благодарности

- Я благодарю дарованную мне жизнь за блеск в глазах и улыбку.
- Я благодарю прекрасную погоду, дарованную мне сегодня.
- Я благодарю солнце, которое с радостью встречаю каждое утро.
- Я благодарю счастье, которое есть в каждом мгновении, за удовольствие от каждого дня.
- Я благодарю этот прекрасный мир за его красоту и щедрость, за то, что у меня есть крыша над головой!
- Я благодарю пищу, которая дарует мне силы, здоровое крепкое тело, энергию и бодрость.
- Я благодарю всё новое, что вызывает у меня азарт от-

крывателя.

– Я благодарю всё то, что заставляет гореть мои глаза.

– Я благодарю свою способность прощать и принимать людей такими, какие они есть.

– Я благодарю свою силу, которая помогает мне побеждать уныние в минуты слабости.

– Я благодарю свой дар находить смысл жизни и следовать ему.

– Я благодарю свою стойкость, целеустремлённость и уверенность в будущем.

– Я благодарю свою общительность за приятное времяпрепровождение в кругу единомышленников.

– Я благодарю всех, кто помогает мне на моём пути.

– Я благодарю любую возможность помогать всем, нуждающимся в моей помощи.

– Я благодарю доброту, с которой постоянно встречаюсь в своей жизни.

– Я благодарю все возможности делать то, что нравится, используя во благо все свои достоинства и таланты.

– Я благодарю свою способность испытывать радость от самых простых и обыденных вещей.

– Я благодарю вдохновение, которое помогает мне заниматься творчеством.

– Я благодарю свою интересную, высокооплачиваемую работу, которую я очень люблю.

– Я благодарю свои мечты за исполнение желаний и все

свои достижения.

– Я благодарю каждую возможность сделать себя счастливым.

– Я благодарю посланные мне испытания, которые я воспринимаю как развитие.

– Я благодарю свою способность забывать обиды и помнить добро.

– Я благодарю свою способность мыслить позитивно и все свои чудесные качества

– Я благодарю мир за то, что он заботится обо мне.

– Я благодарю все моменты счастья, которые были, есть и будут в моей жизни.

– Я благодарю возможность встречать рассвет, путешествовать и созерцать великолепие природы.

– Я благодарю свои позитивные эмоции и отличное настроение.

– Я излучаю гармоничную энергию. Мои мысли и эмоции позитивны.

– Сегодня – мой самый лучший день!

– Я благодарю этот день. Я благодарю всех людей, которые встретятся мне на пути. Я благодарю пищу, которая послана мне. Я благодарю себя и все свои начинания.

– Я наслаждаюсь каждым мгновением своей жизни!

– Я счастлив провести этот день с собой. Я свободный человек в начале долгого пути!

– Я воспринимаю жизнь легко и беззаботно, и жизнь от-

вечает мне взаимностью.

– У меня есть всё необходимое, чтобы радоваться жизни!
Всё хорошее уже происходит!

– Моя жизнерадостность – сильнейшее тонизирующее средство.

– Хорошее настроение и бодрость – мои постоянные спутники и надёжные друзья.

– Я всегда в хорошем настроении, смеюсь, улыбаюсь и наслаждаюсь жизнью.

– Моя жизнь наполнена смыслом и радостью бытия. Я двигаюсь только вперёд!

– Передо мной открыты все пути и даны все возможности.

– Всегда, везде и всюду – хочу, могу и буду!

Аффирмации любви к себе

*Любовь – противоположность страха!
Качество жизни – это преобладание позитивных
эмоций над негативными.*

– Я составляю единое целое с Силой, сотворившей меня.
– Я принимаю всё как есть. Я в безопасности. Всё хорошо в моём мире.

– Я люблю свой мир, мне всё интересно и от всего радостно!

– Я люблю все моменты счастья, которые были, есть и будут в моей жизни.

– Я люблю прекрасную погоду, дарованную мне сегодня.

– Я люблю солнце, которое с радостью встречаю каждое утро.

– Я люблю этот прекрасный мир, его красоту и щедрость.

– Я люблю доброту, с которой постоянно встречаюсь в своей жизни.

– Я люблю дарованную мне способность воздерживаться от осуждений и обид.

– Я люблю дарованную мне способность прощать и принимать людей такими, какие они есть.

– Я люблю дарованную мне силу, которая помогает мне видеть смысл жизни и следовать ему.

– Я люблю дарованную мне стойкость, целеустремлённость и уверенность в себе.

– Любить себя и быть счастливым – это просто и естественно.

– Я люблю себя безусловно. Моё высшее «Я» – мой лучший друг.

– Я люблю силу своей гармонии и баланса.

– Я люблю свою уверенность и оптимизм.

– Я люблю в себе всё. Я люблю каждую частицу своего тела.

– Я люблю себя безоговорочно. Я достоин быть счастливым.

– Я люблю себя, свои мысли, свои чувства глубоко и полностью.

- Я люблю свои эмоции и настроение.
- Я люблю свой блеск в глазах и улыбку.
- Я люблю и поддерживаю свои желания.
- Я люблю своё здоровье, которое укрепляется, люблю пищу, которая дарует силы.
- Я люблю своё здоровое крепкое тело, дарованное мне природой.
- Я люблю всё, что заставляет гореть мои глаза.
- Я люблю испытывать радость от результатов своего труда.
- Я люблю вдохновение, которое помогает мне заниматься творчеством.
- Я люблю посланные мне испытания, я воспринимаю их как уроки.
- Я люблю свою способность забывать обиды и помнить добро.
- Я люблю себя за все свои чудесные качества.
- Я по-настоящему люблю себя. Я по-настоящему счастлив.
- Я люблю всё, что происходит со мной.
- Я люблю всё, что происходит внутри меня.
- Сегодня – мой самый лучший день!
- Я благодарю этот день. Я благодарю всех людей, которые встретятся мне на пути. Я благодарю пищу, которая послана мне. Я благодарю себя и все свои начинания.

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.