

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ:
МЫСЛЕННЫЕ УСТАНОВКИ

САМО

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

АНАСТАСИЯ БАЛВАНОВИЧ

Анастасия Балванович
Трансформация жизни:
мысленные установки.
Самопрограммирование

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68691861
ISBN 9785005937230*

Аннотация

Как изменить себя и свою жизнь к лучшему? Как осуществить все свои мечты, обрести успех и полностью реализоваться? Ответ прост: вам помогут аффирмации – фразы-установки, создающие необходимое психологическое состояние для привлечения успеха и позитивных изменений. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как они работают, научитесь правильно ими пользоваться и создавать под конкретные задачи. Практика аффирмаций поможет вам полностью трансформировать свою жизнь и стать по-настоящему счастливым человеком.

Содержание

Глава 1.	7
1.1. Инструкция по работе с аффирмациями	9
1.2. Искусство формирования правильных убеждений	10
1.3. Управление состоянием: система Станиславского	12
1.4. Убеждения	14
1.5. Техника запечатления убеждений	15
1.6. Советы от автора	16
Глава 2.	18
Ежедневные	18
Женщинам	23
Мужчинам	24
Управление своим состоянием	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Трансформация жизни: мысленные установки Самопрограммирование

Анастасия Балванович

*«Я счастлив и доволен,
потому что я так думаю»
Алена Рене Лесфжа*

*Редактор Мария Устюжанина
Корректор Валентина Корионова
Иллюстратор Елена Скрипченко
Дизайнер обложки Анна Воронина*

© Анастасия Балванович, 2022
© Елена Скрипченко, иллюстрации, 2022
© Анна Воронина, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0059-3723-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Глава 1.

Что такое аффирмации и как они работают?

На протяжении 2,8 млн лет люди рождаются со встроенным «программным обеспечением». В древности благодаря этому механизму человек либо выживал, либо, если программа работала неверно или давала сбой, погибал.

Внутренняя программа ищет то, что может причинить нам вред.

И есть только два варианта: либо бороться с опасностью, либо бежать от нее.

Отрицательные переживания оказывают на нас большее влияние, чем позитивные.

Именно поэтому человек с разбитым сердцем чувствует боль сильнее, чем человек, переполненный любовью, чувствует счастье.

Позитивные привычки помогут вам установить новое «программное обеспечение» и самостоятельно пропи-

сать новые установки.

Этот процесс возможен благодаря нейропластичности мозга.

Для создания новых нейронных путей необходимы усилия и время.

Аффирмации – являются эффективным инструментом для самостоятельной перенастройки мозга.

Во второй главе этой книги собраны аффирмации под разные жизненные запросы. Вы можете повторять их частично или полностью.

Вы можете добавить свои собственные установки и создать свою программу самостоятельно.

1.1. Инструкция по работе с аффирмациями

Аффирмации нужно произносить от первого лица. При добавлении собственных аффирмаций исключайте частицу «не». Подкрепляйте ваши установки только позитивными эмоциями. Читайте и пишите установки в настоящем времени.

Вы можете произносить установки про себя либо вслух – неважно, они будут работать одинаково эффективно.

Вы можете читать все подряд или выбрать подходящие для вас в настоящий момент и читать только их.

1.2. Искусство формирования правильных убеждений

Вам в любое время открыт доступ к великой силе Вселенной, пользуйтесь!

Вам доступна безграничная сила, и вы ей обладаете, она внутри вас!

Внутренняя программа человека – это рельсы, по которым наше бессознательное ведет нас по жизни. Мы выбираем окружение, место жительства и дело жизни, исходя из тех данных, которые загружены в нашу голову. Мы способны сами управлять теми программами, которые у нас есть, для этого необходимо направить на них наше внимание, и тогда бессознательное станет сознательным, а когда мы что-то осознаем, мы этим управляем.

У каждого человека есть полезные и вредные внутренние программы, здесь вы найдете полезные программы, которые сможете загрузить в свой разум, прочувствовать на эмоциональном уровне, ощутить изменения в теле и обнаружить, что ваша жизнь, окружение и мир вокруг меняются.

Примеры полезных внутренних программ: сознание

процветающего человека, сознание преуспевающего человека, сознание здорового человека, сознание любимого человека.

1.3. Управление состоянием: система Станиславского

Если нам тяжело регулировать свое состояние, то оно начинает управлять нами. Вне тела мы не существуем: тело – это наш дом.

Этот принцип впервые акцентирует внимание на прямой зависимости между чувствами, которые испытывает актер при игре, и чувствами, передающимися зрителю. Самый сильный эффект, то есть вера в правдивость происходящего на сцене, достигается тогда, когда в нее верит сам актер.

К. С. Станиславский говорил актерам, что «каждый момент пребывания на сцене должен быть санкционирован верой в правду переживаемого чувства и в правду производимых действий».

Но как актеру убедить себя в истинности происходящего, да еще и не единожды, а делать это на каждом спектакле в строго определенное время? Говоря проще, как артисту управлять вдохновением?

Станиславский решил эту проблему просто и на века: он использовал обратную связь между психологическим состо-

анием и его физическим выражением. Иными словами, если человек взволнован, его волнение выражается физически: он не может усидеть на месте, теребит пуговицу, нервно вздрагивает и т. д. Но если человек спокоен, но ведет себя, словно чем-то взволнован, физически проявляя это состояние, то по принципу обратной связи телесное притянет психическое!

Итак, если суть ясна, включаем тело. Произнося установку, почувствуйте, как ваше тело ощущает то, о чем вы говорите, позвольте этому состоянию запуститься на максимум. Управляйте им через связку: слово – мысль – чувство – действие.

1.4. Убеждения

Все, о чем думается легко и спонтанно, – это есть самые настоящие указатели на жизненном пути.

Для того чтобы укрепить веру в себя, возьмите за правило безотлагательно делать то, что задумали, именно в этот момент происходит важное: вы обретаете уверенность в собственных силах.

В любом возрасте можно научиться думать по-другому!

Каждый день предоставляет возможность стать лучше, еще на шаг приблизиться к совершенству.

Вам никогда не будет скучно, потому что каждое обстоятельство вашей жизни будет наполнено возможностями.

Убеждения претворяются в жизнь, вы вольны верить во все, что захотите.

1.5. Техника запечатления убеждений

Ваше подсознание – это ваш партнер в достижении успеха (у нас есть тело и душа, а подсознание – это наш союзник).

Какие мысленные узоры вы плетете для своего тела?

Какие мысленные узоры вы плетете для своей души?

Для того чтобы обрести цельность натуры, нужно наладить связь со всеми составляющими: разумом, телом, душой.

Новая жизнь – новые мысли.

Самодисциплина – это любовь к себе, которая позволяет идти к мечте. Наши повседневные действия ведут нас к той цели, которую мы себе избрали.

Самое важное, чтобы цели и мечты были светлыми инесли счастье в нашу жизнь.

Это всего лишь мысль, а мысль можно изменить.

1.6. Советы от автора

- Раскрывайте возможности своего разума.
- Всегда делайте то, что боятся делать другие.
- Постоянно самосовершенствуйтесь.
- Используйте силу самоконтроля.
- Находитесь в том месте, которое позволяет понимать себя, развиваться и расти.
- Каждый день становитесь лучшей версией самого себя.



Глава 2.

Базовые аффирмации

Вселенная всегда поощряет хорошие замыслы.
К. Г. Юнг

Ежедневные

- Сегодня – лучший день в моей жизни.
- Я могу делать все, что задумал.
- Я действую, и это позволяет мне двигаться вперед.
- Я излучаю уверенность.
- Я разговариваю уверенно.
- Моя жизнь – захватывающее приключение.
- У меня есть сила и способности для создания любой реальности, в которой я захочу жить.
- Мне нравится, как выглядит мое тело.

- Я люблю и принимаю себя безоговорочно, все свои плюсы и минусы.
- Я люблю себя просто за то, что я есть.
- Я люблю в себе все свои сильные и слабые стороны.
- Я люблю себя и отношусь к себе с уважением и заботой.
- Я – важная часть этого мира.
- Я полон уверенности, храбрости, энтузиазма, энергии!
- Я молод, здоров, твердо стою на ногах, мои глаза прекрасно видят, мои стройные ноги могут обойти полсвета, мои руки ловки, а разум ясен.
- Я бесконечно рад, что я человек спокойный и умиротворенный.
- У меня есть любовь и счастливая семья.
- Я осознаю и ощущаю свою силу.
- Я благодарен, что в мою жизнь легко приходят деньги,

перспективы и возможности.

- У меня есть шикарное жилье и огромная библиотека с сотнями мудрых книг, которые я читаю ежедневно!
- Каждый день я ем самую лучшую, вкусную и полезную еду.
- У меня есть любимая работа, которая вдохновляет меня и приносит удовлетворение.
- Я верю в себя, и моя вера с каждым днем укрепляется.
- Я знаю свое призвание, я помогаю миру.
- Моя жизнь насыщенная, интересная, вдохновенная.
- Не бывает ошибок, есть только опыт, который всегда позитивен.
- Как же я богат! Мир дал мне все, а значит, я могу послужить этому миру.
- Чем больше отдаю этому миру, тем больше возвращается ко мне.
- Я бесконечно благодарен жизни за те вещи, которые про-

исходят в ней каждый день.

- Я благодарен жизни за все, что у меня есть, за каждое прожитое мгновение, за каждую вещь, за каждого человека.
- Я благодарю свое тело за прекрасное здоровье, за хорошее самочувствие, за силу и энергию достигать все, о чем я мечтаю.
- Я благодарю Вселенную за обилие хороших вещей, людей и обстоятельств в моей жизни.
- Я благодарю себя за свою веру в добро и стремление к высоким целям и идеалам.
- Я верю, что могу достичь всего, что я захочу.
- Я верю, что у меня есть достаточно сил для осуществления своих желаний.
- Я знаю, кто я и чего могу достичь, я верю в свои способности.
- Каждый новый день я просыпаюсь с чувством уверенности и веры в себя.

- Моя вера в себя укрепляется с каждым днем и каждым шагом к успеху.
- Я верю в себя и в свою возможность достигать успеха в любых начинаниях.
- Каждый день я становлюсь лучше во всех отношениях.
- Я с успехом развиваю свои навыки и качества.
- Каждый день я нахожу способы совершенствовать свои личностные качества.
- Обстоятельства, ситуации и люди в моей жизни способствуют моему развитию.
- Усилия, направленные на развитие моей личности, возвращаются ко мне сторицей.
- Мне нравится совершенствовать свои навыки и качества.

Женщинам

- Я легкая и солнечная, мотивирую и вдохновляю тысячи людей на развитие и любовь.
- Я наполненная девушка и умею делиться энергией с окружающими.
- Я соединена со всем сущим, я существую в этом мире.
- Я восхитительный человек.
- Каждое мое действие эффективно.
- Я проживаю лучший сценарий своей жизни.
- Мое сердце открыто.
- Я – центр.

Мужчинам

- Я сильный и смелый.
- Я уверенно стою на ногах и знаю, чего хочу.
- Я великий.
- У меня здоровое тело, блестящий ум, спокойный дух.
- Я верю, что могу все.
- Я строю свою жизнь сам.
- Я с радостью встречаю вызовы, мой потенциал безграничен.
- Я управляю своей реальностью.
- Я знаю, как чувствовать жизнь.
- В моем мире всегда любовь.
- Мой мир заботится обо мне.

- Мой мир изобилует и безопасен.
- Мой мир выбирает для меня все самое лучшее.
- Я осознаю свою уникальность и проявляю ее в мире.

Управление своим состоянием

- Я люблю.
- Я прощаю.
- Я благодарю.
- Я соблазняю.
- Я кокетничаю.
- Я зажигаю.
- Я завлекаю.

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.