

**Твоя Вселенная**

**Аффирмации**

**на каждый**

**день**



**Твоя Вселенная**  
**Аффирмации на каждый день**

«Автор»

2023

## **Вселенная Т.**

Аффирмации на каждый день / Т. Вселенная — «Автор», 2023

Положительные мысли создают позитивные утверждения, то есть являются аффирмациями. Аффирмация – это практика, с помощью которой можно улучшить настроение, настроить себя на светлое будущее, начать верить в себя и собственные силы. Конечно, добиться успеха, только проговаривая аффирмации, у вас не получится, необходимо прикладывать большие усилия. Но правильно составленное позитивное утверждение отлично работает и трансформирует подсознание, что поможет вам уверенно идти к цели. Аффирмации позволяют развить уверенность в себе и настроиться на положительный результат, а также изменить отношение к произошедшим событиям. Часто, внушая себе что-то, мы начинаем чувствовать себя чуть счастливее и спокойнее, настраиваемся на достижение успеха и ведём более активный образ жизни.

© Вселенная Т., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
Преимущества ежедневных аффирмаций	7
Как использовать аффирмации	9
Аффирмации надежды для позитивного настроения	10
Утренние аффирмации для успешного начала дня	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Твоя Вселенная

## Аффирмации на каждый день

### Введение

«Мысли позитивно», «Настройся на оптимистичный лад», «Вселенная всегда слышит тебя», «Ты получаешь то, о чём просишь»... Наверное, среди нас мало людей, которые не слышали о фильме «Секрет» и исполнении желаний. Инструкции по получению желаемого достаточно просты, они описываются во многих книгах и статьях. Главное их преимущество – они работают, и результаты не заставляют себя ждать.

Один из способов притяжения желаемых вещей и событий – аффирмации. Это положительные и правильно сформулированные утверждения, внушающие подсознанию определённую мысль. Например, человек, желающий иметь много денег, постоянно твердит себе, что он невероятно успешен и богат, и через какое-то время это самовнушение срабатывает.

Многие люди, применяющие технику аффирмаций, наслаждаются получившимся эффектом. Другие, как бы они не старались, не получают нужного результата. Причина кроется в ошибках, которые многие люди совершают. Изучите, как правильно использовать аффирмации, чтобы достигнуть успеха.

#### **Выбор аффирмации**

Существуют тысячи готовых аффирмаций на любой вкус: для здоровья, любви, богатства, удачи и т.д. Для достижения желаемого вы должны выбрать именно ту, которая вам больше по душе. Можно придумать свою аффирмацию, главное, чтобы она идеально вам подходила.

Большинство людей совершают ошибку, выбирая много аффирмаций сразу. Опытные тренеры по исполнению желаний утверждают, что для начала лучше выбирать одну и концентрироваться на ней, чем хвататься за несколько привлекательных фраз. От одной постоянной аффирмации эффект будет сильнее.

#### **Вера**

Самое большое препятствие исполнению наших желаний – это сомнения. Вы можете сколько угодно твердить себе, что вы неотразимы и толпы мужчин готовы продать душу за одно свидание с вами, но если в зеркале вы видите неуверенную, непривлекательную и никому не нужную девушку, толку от аффирмаций ноль. Для того чтобы стать по-настоящему любимой, богатой, здоровой и успешной, нужно избавиться от негативных установок. Полюбить и убедить себя, что вы достойны получения желаемого.

Однако переубедить себя бывает очень тяжело, особенно если страхи и комплексы, щедро приправленные неуверенностью в себе, сидят глубоко. С детства нам внушали, что для достижения успеха нужно долго и кропотливо трудиться, а деньги, любовь и удача достаются далеко не всем. Оттого нам так трудно поверить в то, что желания могут исполняться легко и просто. И ещё труднее внушить себе, что мы достойны желаемого, ведь на каждое наше «хочу» в сознании всплывают десятки ограничивающих убеждений.

«Хочу выйти замуж за успешного и привлекательного мужчину, который будет меня любить» говорит девушка, уставшая от одиночества. Её негативные установки, прививавшиеся годами, мигмом возникают в сознании: «для этого ты недостаточно стройная (умная, красивая, высокая, и т.д.)», «даже не мечтай получить такого», «свободных мужиков сейчас мало, а стоящих тем более», «красавицы и то вынуждены коротать дни в одиночестве, а ты-то с такой внешностью на что рассчитываешь?». Знакомо? Если да, то вам немедленно нужно изменить свои убеждения. Прежде всего, необходимо их осознать. Выписывайте убеждения, мешающие

вам поверить в доступность желаемого. Для каждой негативной установки вы должны находить убедительную положительную аффирмацию.

Пример:

«Мне не дано выйти замуж за подходящего человека, так как мне никогда не везло с мужчинами»

Положительное убеждение:

«Все мои предыдущие отношения – это прекрасный урок и полезный опыт. Чтобы вознаградить меня, Вселенная в скором времени отправит мне замечательного мужчину, с которым я буду счастлива в браке».

Не подавляйте негативную установку – от этого она может лишь укрепиться. Это всё равно, что сказать: «Не думай о белом медведе» – в воображении вы невольно будете рисовать себе образ северного зверя. Позвольте негативной установке прозвучать в голове, а потом заместите её положительным утверждением, более убедительным.

Помните, что вы – уникальное творение природы, других подобных вам в мире нет. Не акцентируйте внимание на проблемах и недостатках – поверьте, никто не совершенен. Вместо этого находите в себе как можно больше достоинств, которых прежде не замечали. Хвалите себя как можно чаще, даже за мелочи. Вы удивитесь, насколько лёгкой и прекрасной вам покажется жизнь.

### **Практика**

Когда вы почувствуете, что негативные установки потеряли свою силу, смело начинайте работу с аффирмациями. Запишите на диктофон свой голос, уверенно проговаривающий нужную фразу. Слушайте эту запись ежедневно, несколько раз в сутки, повторяйте её про себя, записывайте и оставляйте эти листочки на видном месте. Проговаривайте её вслух или про себя, когда едете в трамвае, моете посуду или ожидаете очереди в банке. Ваша задача – укоренить эту аффирмацию в подсознании, чтобы оно поверило в неё, как уже исполнившуюся. Повторяйте её утром и вечером, после пробуждения и перед тем, как лечь спать. Повторяйте, пока не ощутите, как легко слетают с языка эти слова. Вы можете напечатать её, прикрепив изображения желаемого. Обязательное условие – картинка должна отражать аффирмацию и нравиться вам.

**Чего нужно избегать:** помните, что при работе с аффирмациями слова «хочу» и «могу» лучше не употреблять. Вместо фразы «Хочу домик на побережье моря» говорите себе: «У меня красивый и уютный дом на берегу моря тёплой экзотической страны». Помните, подсознание принимает всё на веру, и вы должны преподнести аффирмацию, как уже сбывшуюся вещь.

Поддерживайте настроение приподнятым. Для того чтобы аффирмация сработала, очень важно избегать таких эмоций, как гнев, обида, уныние, страх, раздражение. Избавьтесь от того, что приносит вам дискомфорт. Пример – новости криминальной хроники, просмотр которых может существенно повлиять на ваше настроение. Запретите говорить себе: «Какая же я неуклюжая!», «Мне никогда не везёт с клиентами», «Я ужасно выгляжу», даже если вам кажется, что день крайне неудачный, и всё валится из рук. Находите и отмечайте в себе только хорошее, и постепенно это войдёт в привычку.

Позитивные аффирмации могут помочь превратить ваш мир из негативного в позитивный всего за несколько минут. Они также дадут вам положительную основу в вашей ментальной реальности, с которой можно работать.

Даже если вначале их эффект невелик, со временем использование аффирмаций поможет вам стать более позитивным.

## **Преимущества ежедневных аффирмаций**

Всякий раз, когда вы в плохом настроении, можете повысить свою энергию для решения проблем, используя утверждения. Позитивные аффирмации помогут вам чувствовать себя лучше в условиях стресса.

Аффирмации сделают вас более прогрессивным в вашем образе мышления. Они улучшат ваше самопознание и помогут понять ваши потребности.

Вы можете оставаться сосредоточенным на своих жизненных целях, используя ежедневные аффирмации.

Положительные утверждения делают ваше поведение более позитивным, восторженным и ориентированным на действия, что будет препятствовать негативному влиянию.

Ежедневные аффирмации помогают держать вас в постоянном состоянии благодарности.

Аффирмации могут оказать положительное влияние на здоровье.

Позитивные утверждения останавливают цикл негативных мыслей и позволяют вам чувствовать себя лучше. Когда человеку плохо, он вряд ли сделает правильный жизненный выбор. Изучение того, как использовать аффирмации, является ключевой частью позитивного мировоззрения и хорошего представления о себе.

Ниже представлены те сферы жизни, которые можно изменить в лучшую сторону при помощи аффирмаций.

### **Повышение самооценки**

Одно из самых важных состояний человека – это создание позитивного мысленного автопортрета, включающего в себя уверенность и высокую самооценку. Успешные люди обладают чувством собственного достоинства, и аффирмации могут быть полезны для повышения вашей самооценки.

Возможно, нас не воспитывала позитивная семья, или мы могли столкнуться с социальной ситуацией, которая заставила чувствовать себя плохо из-за того, кто мы есть. Это не приводит к счастливой жизни, и мы должны поддерживать себя.

Многие виды негативного поведения начинаются с несправедливых взглядов на то, кто мы есть, и все это приводит к низкой самооценке или ее полному отсутствию. Мы можем использовать аффирмации, чтобы справиться с плохими чувствами и исправить ущерб, нанесенный нам миром.

### **Улучшение сна**

Наша беспокойная жизнь заставляет разум чувствовать беспокойство, и это может привести к плохой ситуации со сном. Перед сном в подсознании блуждает большое количество мыслей о работе, семье и многом другом. Все это может привести к ухудшению качества сна и беспокойству. Недостаток сна может привести к депрессии, даже если ваша жизнь на самом деле прекрасна.

Практика позитивных аффирмаций поможет вам расслабиться и качественно выспаться, что принесет позитивные изменения в вашу жизнь.

### **Преодоление негативных мыслей**

Вам не нужно жить жизнью, которая является результатом негативных мыслей, потому что они снова и снова проигрываются в вашем уме.

Негативные воспоминания могут сдерживать вас и мешать жить счастливой жизнью. Используя аффирмации, вы можете заменить негативные мысли на позитивные и начать использовать свой внутренний голос для положительных изменений.

Аффирмации подобны дуновению свежего воздуха, который нужен вашему уму, чтобы оставаться свежим.

Если вы сталкиваетесь с проблемами в своей жизни или являетесь жертвой (да, жертвой, придирчивый ум оскорбителен и не слушает разума) негативного разговора с самим собой, просто выпишите мысли, которые вас беспокоят. После этого найдите позитивные утверждения, противоположные негативным мыслям, которые разрушают ваши шансы на счастье.

Вы можете использовать аффирмации, чтобы избавиться от своих негативных убеждений. Используя ежедневные аффирмации, вы заставите свое подсознание двигаться в положительном направлении и примете более позитивное отношение к своему образу себя.

#### **Формирование хороших привычек**

Хорошие привычки делают жизнь лучше. Аффирмации помогают выработать новые позитивные привычки и подготовить разум к успеху.

Психическое состояние, которое вы испытываете, было создано предыдущими мыслями и действиями. Аффирмации позволят вам перестать быть пассивным в том, как создается ваша реальность.

Убедитесь, что аффирмации, которые вы выбираете для создания новой жизни, положительно меняют вас на самых базовых уровнях вашего разума, а также убедитесь, что вы не предпринимаете никаких действий в отношении скрытых негативных мыслей, которые у вас есть в голове.

## Как использовать аффирмации

Прежде чем начать, спросите себя, действительно ли вам нужно получить то, что вы желаете.

Если у вас есть сомнения и вы не уверены, что вам это нужно, ваши вопросы себе могут помочь вам найти лучшую цель. Вы можете хотеть новую машину, но вам, на самом деле, нужно больше спокойствия в личной жизни. Расставляйте приоритеты в желаниях. Что вам нужно именно сейчас, чего вам не хватает в данную минуту.

Многие люди отвлекаются на материальные объекты или навязанные желания. Если вы хотите использовать аффирмации как своего рода волшебство, которое создаст большой дом или привлекательный объект вожеления, вы идете в неправильном направлении.

Убедитесь, что ваши мотивы позитивны, и вы стремитесь к мирному счастью. Сначала мы должны быть благодарны за то, что имеем сейчас, а затем действовать, чтобы улучшить свое физическое состояние.

Правильное использование аффирмаций:

Начните с утра, как только проснетесь, сделайте глубокий вдох и медленный выдох, думайте о своем дне позитивно.

Произносите позитивную аффирмацию четко и негромко, чтобы ваши уши могли слышать слова.

Повторяйте аффирмации 2-4 раза в день и думайте о своих целях.

Когда вы закончите, сделайте глубокий вдох, медленный выдох, впитайте положительную энергию и отпустите любые негативные мысли.

### **Использование аффирмаций, чтобы изменить свою жизнь**

Нам приходится принимать много решений в нашей повседневной жизни, и результаты этих действий не будут находиться под нашим контролем. Аффирмации дают нам положительную умственную энергию и способность иметь дело с реальностью такой, какая она есть.

Негативный разговор с самим собой имеет большое значение, поскольку это реальность человеческого состояния. Хорошая новость заключается в том, что вы можете взять под контроль внутренний голос и убедиться, что он помогает вам жить более позитивной жизнью.

Исследования показали, что около 80% из 50 000 подсознательных мыслей, возникающих у вас в течение дня, являются негативными. Когда вы с раннего возраста начинаете думать о своих слабостях и повторяете негативные воспоминания как реальность, это создает негативное влияние на вашу личность.

Например, у вас может быть внутренний голос, который говорит: «Я толстый» – «Я не уверен в себе».

Положительное утверждение играет очень важную роль, чтобы избавиться от этих негативных мыслей.

Аффирмации – это один из способов убедиться, что мы получаем необходимую поддержку.

Настоящее счастье не в том, чтобы казаться такими же или лучше, чем другие люди. Все начинается, когда вы можете быть довольны тем, кто вы есть здесь и сейчас.

Аффирмации могут стать важной частью создания жизни вашей мечты.

## **Аффирмации надежды для позитивного настроения**

Иногда бывает трудно поддерживать обнадеживающий и позитивный настрой, когда все кажется мрачным и беспросветным. Но сохранение оптимизма и надежды помогают вам создать свое собственное счастье, независимо от обстоятельств.

Аффирмации надежды могут соответствующим образом помочь изменить наш взгляд на жизнь, помогая быть более позитивными, оптимистичными людьми и раскрывая большой потенциал и счастье в будущем.

Сосредоточьтесь на позитивном будущем, которое вы создаете

Надежда – это ожидание великих свершений. У вас может быть не самое лучшее время, но оно поможет увидеть новые возможности. У вас может быть трудная работа, но она поможет карьерному росту или возможности накопить деньги на отпуск вашей мечты.

Улыбка делает вас счастливее. Так что выберите песню, цитату, воспоминание или мечту, которые вызывают у вас улыбку, и держите при себе, чтобы поднять настроение.

Аффирмации надежды – отличный способ изменить свою жизнь. Уверенность и оптимистичность улучшает каждый аспект жизни и находится под вашим контролем. Вы можете стать кем угодно!

Итак, ниже представлены самые популярные аффирмаций для надежды, которые помогут вам оставаться в позитивном настроении.

Сегодня я выбираю счастье.

Я ожидаю великих дел.

Я становлюсь лучше с каждым днем.

Я открыт(а) для позитива.

Я контролирую свои эмоции и мысли.

У меня есть все, что мне нужно.

Я окружен(а) любовью.

У меня есть внутренняя и внешняя красота.

На данный момент я доволен(а) своей жизнью.

У меня все получается.

Я люблю и любим(а).

Я благодарен(а) за свою жизнь.

У меня неограниченные возможности.

Если мне нужна помощь, я могу попросить об этом.

Я могу свои мечты воплотить в реальность.

Я верю в себя.

Я сильнее, чем думаю.

Моя жизнь становится все лучше и лучше.

Я верю в свой успех.

Я всегда выбираю быть позитивным(ой).

Я выбираю светлое будущее.

Я хорошо забочусь о своем теле.

Я могу достичь всего, чего захочу.

Моя надежда влияет на меня.

Я расту и учусь каждый день.

Я заслуживаю счастья.

Моя надежда – мощная сила.

Я совершенствуюсь во всех отношениях.

Я верю в свой собственный выбор и решения.

Я люблю свою жизнь.  
Я спокоен(а) и уверен(а).  
Я меняю свою жизнь к лучшему  
Я могу решить любую проблем  
Я вижу себя процветающим(ей) и успешны(ой).  
Я именно там, где мне нужно быть в данный момент.  
Я приветствую мир в своей жизни.  
Я расширяю горизонты своей жизни.  
Я открыт(а) для позитивных людей.  
Моя жизнь идет отлично.  
Моя лучшая жизнь приходит ко мне.  
Я могу быть разным(ой).  
Я живу радостной жизнью.  
Я всегда нахожу способ достижения своих целей.  
Все мои изменения к лучшему.  
Мое позитивное отношение уведет меня далеко.  
Я всегда делаю все возможное.  
Я наслаждаюсь жизнью.  
Я решителен(а) и настойчив(а)  
Мой позитив открывает передо мной все двери.  
Каждый день приносит мне новые возможности.  
Надежда открывает мне все двери.  
Надежда показывает мне лучшее будущее.  
Я отлично умею контролировать стресс.  
Я действую, чтобы улучшить свою жизнь.  
Я могу получить то, на что надеюсь.  
Я могу справиться с неопределенностью и стрессом.  
Я вижу возможности в будущем.  
Надежда держит меня в хорошем настроении, когда что-то идет не так.  
Я продолжаю движение к своим целям.  
Я делаю все необходимое, чтобы моя жизнь стала лучше.  
Я благодарен(а) каждый день за все хорошее в моей жизни.  
Вокруг меня есть люди, которые заботятся обо мне.  
Я стараюсь быть позитивным(ой), потому что это делает меня здоровым(ой) и счастли-  
вым(ой).  
У меня много сил и способностей.  
У меня есть ресурсы, чтобы исполнить свои мечты.  
Будущее будет лучше и я могу сделать это.  
Я люблю замечать все позитивное и воодушевляющее в мире.  
Я выбираю надежду.  
Я смотрю на мир с надеждой и позитивом.  
Я верю в хорошие мысли о себе.  
Моя жизнь процветает.

## Утренние аффирмации для успешного начала дня

Аффирмации полезны не только когда нам очень грустно. Они могут поднять и закрепить положительный настрой даже в самые яркие дни. Поэтому не мешало бы использовать их каждый день.

Каждое утро напоминайте себе, что вы рождены для успеха, что вам суждено стать великим, и, в конце концов, вы этого добьетесь. Позитивный настрой – это ключ.

После успеха приходит изобилие – процветание, богатство и удача.

Живите каждый день так, как будто это последний день вашей жизни. Научитесь ценить все, что вас окружает, и будьте благодарны за время, проведенное с семьей, друзьями и даже знакомыми. Находите радость в самых простых вещах – истинное счастье начинается с благодарности.

Ниже представлены утренние аффирмации, которые помогут вам правильно поставить цель. Успех не ждет за углом, вы должны создать для него ситуацию. А для этого сначала нужно иметь правильное мышление.

У меня есть все, что мне нужно, чтобы сделать сегодняшний день продуктивным.

Я могу легко войти в нужное состояние.

Я сосредоточен(а) на своей работе и меня это вдохновляет.

Я чувствую себя отдохнувшим(шей), взволнованным(ой) и полным(ой) решимости преуспеть сегодня».

Я предпочитаю мыслить позитивно и создавать для себя прекрасную и успешную жизнь.

Вселенная полна бесконечных возможностей для моей карьеры.

У меня есть воля и желание достижения неограниченных высот успеха.

Я считаю себя спокойным(ой), уверенным(ой) и готовым(ой) к новым свершениям.

Я увлечен(а) тем, чтобы постоянно становлюсь лучше и успешнее.

Во мне есть непоколебимая уверенность.

Все происходит так, чтобы я становился(ась) лучше.

Моя жизнь – это постоянно растущие возможности, потому что я никогда не перестаю творить.

## **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.