

Марина Звёздная

**ПОЗИТИВ:  
РОДИТЕЛИ ДЕТЯМ  
И ДЕТИ  
РОДИТЕЛЯМ**

Равноценный и полноценный  
энергообмен

Марина Звёздная

**Позитив: родители детям и  
дети родителям. Равноценный  
и полноценный энергообмен**

«Издательские решения»

**Звёздная М. В.**

Позитив: родители детям и дети родителям. Равноценный  
и полноценный энергообмен / М. В. Звёздная — «Издательские  
решения»,

ISBN 978-5-44-834884-6

Драгоценный читатель! Эта книга помогает наладить, укрепить позитивные  
энергии внутри семьи, рода. Дарит мудрость, энергию Любви и благословения.  
Счастливой, гармоничной и здоровой семьи!!!! Люблю тебя, верю в тебя! Я!!!

ISBN 978-5-44-834884-6

© Звёздная М. В.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Позитивные аффирмации: родители детям и дети родителям. Равноценный и полноценный энергообмен	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Позитив: родители детям и дети родителям Равноценный и полноценный энергообмен Марина Звёздная**

© Марина Звёздная, 2016

ISBN 978-5-4483-4884-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

*Вошебные Друзья, я рада приветствовать вас!*

*Я благодарю Вас, что вы выбираете лучшее для себя и совершенствуетесь, меняетесь сами и меняете мир к лучшему. Вы настоящие мудрецы! Я верю и знаю, что вы всё делаете правильно, даже, когда кажется иначе. У вас всё получится так, как вы хотите и даже лучше. Я в этом абсолютно уверена. Я также верю и знаю, что эта книга поможет вам и откроет новые перспективы и знания, которые в свою очередь сделают вашу жизнь ещё интереснее, чудеснее, счастливее. В Добрый путь.*

## Глава 1. Позитивные аффирмации: родители детям и дети родителям. Равноценный и полноценный энергообмен

Родители и дети это одна из вечных тем человечества. Не секрет, что каждому ребёнку хочется слышать от своих родителей (или людей, заменяющих им родителей) и от своих близких, родственников только позитивные, хорошие слова на свой счёт и в свой адрес. Тоже самое справедливо и в отношении родителей: они также желают слышать в свой адрес от детей только хорошие и позитивные слова.

Для того, чтобы слышать в свой адрес только позитивные слова от родителей, детей, друзей и т. д., необходимо *СНАЧАЛА САМОМУ* дарить, произносить и посылать только позитивные мысли, слова, пожелания. Как гласит великий закон: что посеешь, то и пожнёшь. *Маленький секрет*: для успеха данного мероприятия **мыслить позитивно нужно и сознательно, и подсознательно** и делать так *ВСЁ ВРЕМЯ И ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮБОМУ ЖИВОМУ СУЩЕСТВУ*

Всё в этом мире можно изменить, что лично меня очень радует)

Так вот, если ваши родители или дети не говорили Вам добрых слов, **СКАЖИТЕ СЕБЕ САМИ ОТ ИХ ИМЕНИ, СКАЖИТЕ Себе ТО, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ УСЛЫШАТЬ ОТ НИХ И ТАК, КАК ВЫ ХОТЕЛИ ЭТО УСЛЫШАТЬ** (с нежностью в голосе, улыбкой, приятным тоном и т. д.)! Всё гениальное просто! Поступив так, вы подарите свободу себе и своим родителям, детям, исполнится ваше желание (хорошие, добрые, позитивные слова от *родителей, детей именно вам*), да вы и просто получите наслаждение. Ещё вы потренируетесь, ведь и ваша очередь придёт или уже настала быть самым родителем. Лично я считаю, что если быть родителем, то быть самым лучшим родителем для своего ребёнка! А одним из качеств Лучшего родителя является *ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ*.

Давайте определим для себя, что такое позитивное мышление? Подумай сначала, мой драгоценный Друг, что лично **ТЫ** вкладываешь в это понятие? Подумал, определился. Молодец! Ты уже сделал ещё один шаг в своё светлое будущее

Итак, позитивное мышление (одно из возможных определений, так как наши формулировки могут немного разниться) есть мышление, при котором все мысли только позитивные, несут положительный заряд энергии и оказывают благотворное воздействие на всё живое.

Твои мысли (или подругому аффирмации, утверждения) зависят только от тебя самого и ты сам выбираешь, какими им быть: негативными или позитивными. Твой собственный выбор определяет и результат, которые тебе принесут твои аффирмации. Если ты выбираешь, чтобы твои мысли были негативными, то получишь неприятности, трудности. Если же ты выбираешь, чтобы твои мысли были позитивными, то ты получишь радость, то, чего ты хочешь, простоту, лёгкость и т. п.

Как же определить, какая аффирмация, позитивная или негативная? Негативная аффирмация вызывает неприятные чувства, ощущения, а позитивная приятные. Например, аффирмации «Я не могу» и «Я могу». произнеси сначала «Я не могу» и *обрати внимания на свои чувства, на то, какое состояние, образы она у тебя вызывает*. Неприятные. А теперь произнеси Аффирмацию «Я могу» и *также определи, какие состояния, эмоции, переживания, вызывает у тебя эта аффирмация*. Радость, Ощущение силы, могущества. Всё верно, правильно аффирмация «Я не могу» это негативная, А аффирмация «Я могу» позитивная. Теперь разберём другой пример, посложнее, применяя тот же принцип проверки мысли на ощущение

нии, переживании. Какая из аффirmаций «я болею» или «я выздоравливаю» позитивная? Правильно, умница, позитивная аффirmация «я выздоравливаю», потому что при произнесении этой аффirmации «я выздоравливаю» создаётся улучшение состояния организма, образ радующегося человека.

Позитивные аффirmации применяются в любом случае, в любой ситуации. Их произносят вслух, про себя, поют, рисуют, рифмуют, пишут на карточках, плакатах, наносят на футболки, вещи, предметы.. В общем есть место для творчества! Принцип такой: Делаешь так, как тебе нравится, как *ты* хочешь, как *ты* считаешь будет *лучше* для тебя.

### ***Напоминалка для составления позитивных аффirmаций:***

1. Позитивная аффirmация составляется **в настоящем времени**. Например, «*Я счастлив*», «*моя жизнь становится всё лучше и лучше*» и т. д.

2. Позитивная аффirmация составляется таким образом, как будто **ты уже получил то, о чём просил**. Пример, «*Моя квартира продана*», «*Я уже умею плавать*» и т. д.

3. Позитивная аффirmация составляется **без частицы НЕ**. Например, ты говоришь вместо «я не болею», «*я здоров*»

4. Для усиления эффекта используй слова **УЖЕ, ЕЩЁ, ВСЁ**. Пример, «я становлюсь **ВСЁ** лучше и лучше с каждым днём», «Я становлюсь **ЕЩЁ** мудрее», «Я **УЖЕ** богата» т. п.

5. Можете, в аффirmацию помимо Вашего имени или местоимения добавлять ласкательные слова, комплименты, метафоры. Например, «*Уважаемая, Марина. вы так чудесно выглядите!*», «*Иванушка, солнце ясное, ты просто гений!*» и т. д.

6. Составляется аффirmация от **первого лица как единственного, так и множественного числа**. Используем в позитивной аффirmации слова: **Я, МНЕ, У МЕНЯ, МОИ, МЫ, У НАС, НАМ**. Пример: У НАС счастливая семья, У МЕНЯ много талантов, Я богатый, МЫ счастливы в браке, У меня много настоящих друзей.

7. Если вы составляете позитивное утверждение для ребёнка от своего лица, то можете использовать имя ребёнка. Пример, вы говорите: «*У тебя всё получается*» и плюсом «*Имя ребёнка (например, у Вани) всё получается*». **Именные позитивные аффirmации** помогут адаптироваться и занять своё место в обществе. Особенно полезны они, когда ребёнок ходит в детский садик, школу, институт.

*Так, разобрались. Сейчас, займёмся аффirmациями позитива.*

*Всё начинается с себя, любое изменение, поэтому позитивные аффirmации сначала говорим от своего, первого лица (Я, у меня) самому себе.*

Если есть возможность, *Подойдите к зеркалу и глядя себе в глаза*, произнесите вслух (если вы дома одни) следующие аффirmации, обращая внимание *на свою реакцию*. Если возникает дискомфорт, то делаем глубокий вдох и глубокий выдох и произносим аффirmацию до появления устойчивого приятного, позитивного состояния.

*У меня много друзей.*

*Я сам (сама) себе добрый друг.*

*Я хорошо играю с другими детьми.*

*Я хороший спортсмен (спортсменка)*

*Я полезен (полезна).*

*Я люблю всех.*

*Я умею слушать.*

*Я умею задавать вопросы.*



*Я полон (полна) хороших идей.  
У меня сказочное воображение.*

Произнесли (вслух или про себя)? Молодцы! Я очень рада за вас!!! Теперь эти же позитивные аффирмации произносим ОТ ЛИЦА ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ, ВАШЕГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, соответственно, заменяя местоимение Я на местоимение ТЫ, словосочетание У МЕНЯ на словосочетание У ТЕБЯ, получая от этого процесса максимум удовольствия, радости, позитива!!! Итак, получается, Ваши Родители (не имеет значение живы они или уже перешли в иной мир) говорят Вам прямо сейчас:

*У тебя много друзей.  
Ты сам (сама) себе добрый друг.  
Ты хорошо играешь с другими детьми.  
Ты хороший спортсмен (спортсменка).  
Ты полезен. (полезна)  
Ты любишь всех.  
Ты умеешь слушать.  
Ты умеешь задавать вопросы.  
Ты полон (полна) хороших идей.  
У тебя сказочное воображение*

Я поздравляю ВАС!!!! Вы сделали это вместе со своими родителями!!! Причём неважно, что вы говорили от их лица.

ДЛЯ БОЛЬШЕГО ЭФФЕКТА, ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ ВАШЕ ИМЯ И ПРОИЗНЕСТИ ЕЩЁ РАЗ, КАК БУДТО ЭТО ВАМ ВАШИ РОДИТЕЛИ ГОВОРЯТ:

*Ваше имя, У тебя много друзей.  
Ваше имя, Ты сам (сама) себе добрый друг.  
Ваше имя, Ты хорошо играешь с другими детьми.  
Ваше имя, Ты хороший спортсмен (спортсменка).  
Ваше имя, Ты полезен. (полезна)  
Ваше имя, Ты любишь всех.  
Ваше имя, Ты умеешь слушать.  
Ваше имя, Ты умеешь задавать вопросы.  
Ваше имя, Ты полон (полна) хороших идей.  
Ваше имя, У тебя сказочное воображение*

Ещё раз поздравляю!!! Помимо, улучшения отношений с самим собой, со своими родителями, вы ещё энергетически усилили своё собственное имя!!! Сейчас оно засияло ещё больше и, следовательно, наш мир стал ещё светлее!!! Я благодарю, Вас, Друзья, за Ваш вклад в улучшение нашего окружения!

Сейчас представьте, что эти позитивные аффирмации говорят Вам Ваши дети, биологические или приёмные, настоящие или будущие. Если у Вас уже есть дети такое упражнение поможет улучшить Ваши взаимоотношения с ними, Ваше отношение к детям. Если вы только планируете иметь детей, то упражнение поможет в моделировании Вашего чудесного будущего, где Ваши дети будут говорить Вам и о Вас только позитивные утверждения. Ведь именно этого желает каждый родитель, как впрочем и каждый ребёнок! Глубокий вдох, глубокий выдох. Повторите 3 раза, представьте Ваших детей и как они говорят Вам: " Папа или мама...

*У тебя много друзей.  
Ты сам (сама) себе добрый друг.  
Ты хорошо играешь с другими детьми.  
Ты хороший спортсмен (спортсменка).  
Ты полезен. (полезна)  
Ты любишь всех.  
Ты умеешь слушать.  
Ты умеешь задавать вопросы.  
Ты полон (полна) хороших идей.  
У тебя сказочное воображение*

Вы можете эти позитивные аффирмации (или любые другие, которые *вам по душе*) написать себе на листочек и вложить в кошелек, повесить в ванной, у зеркала или положить в Ваше укромное место. Если вы живёте с семьёй и ваши близкие Вас поддерживают, то можно написать или напечатать позитивные аффирмации, которые Вам нравятся и повесить на видное место (на дверь, на зеркало, например), и каждый раз проходя мимо этого места читать вслух или про себя их, или просто смотреть на эти позитивные выражения. Подключайте и членов Вашей семьи к этому полезному занятию, если они к этому готовы и хотят этого. **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ.**

Своим родителям, друзьям, коллегам вы также можете подарить эти позитивные фразы, анонимно или с личным объяснением на листочке, красиво оформленном или на открытке. **Творите, выдумывайте, пробуйте!!** У Вас *уже всё получается* легко и просто! **Я верю в Вас! И Я вас люблю!!!!**

Дорогие и любимые, читатели и слушатели, я думаю, вы уже поняли цель использования позитивных утверждений: **сначала себя наполняем Любовью**, потом распространяем Любовь дальше.

Я предлагаю Вам поработать, поразвлекаться с нижеследующей схемой. Эта схема помогает наполнить самого себя позитивом (часть А) и предать, распространить его, позитив, дальше (часть Б). Таким образом получится равноценный и полноценный энергообмен.

Рассмотрим пример с позитивной аффирмацией «Я верю в себя»:

А 1 Вы представляете, как Ваш Создатель (Бог, Абсолют, Природа и т. д.) говорит Вам: «Я верю в тебя»,

2 говорим *сами себе* от первого лица, от своего лица: «Я сама верю в себя»,

3 потом *от лица своих родителей или людей, заменяющих Вам родителей* (если есть духовные родители, то и от их лица. Ваши родители говорят Вам: «Я верю в тебя», «Мы верим в тебя» (от лица обоих родителей),

4 от лица *Вашего Любимого человека (мужа или жены, настоящих или будущих)*: «Я верю в тебя»,

5 от лица *Ваших детей, настоящих или будущих* (от лица крёстных детей тоже можно): «Я верю в тебя», «Мы верим в тебя» (если несколько детей сразу говорят),

6 от лица *того, кого вы хотите услышать позитивную аффирмацию*: одноклассника (одноклассницы), друга, подруги, коллеги, продавца, консультанта, босса, знакомого, незнакомого и т. д.: «Я верю в тебя», «Мы верим в тебя»

Наполнившись позитивом, радостью и приятностями, посылаем энергию Любви дальше, т. е. мысленно или вслух, на бумаге, плакате и т. д. Теперь Вы сами говорите:

Б 1 Абсолюту (Богу, Высшим Силам, Природе, Солнцу, Богине и т. д.) Выбираете, как Вам больше нравится: «Я верю в тебя»,  
2 Своему Высшему Я: «Я верю в тебя»,  
3 Своим родителям: «Я верю в тебя», «Я верю в тебя», «Я верю в ВАС»,  
4 Своему Любимому человеку: «Я верю в тебя»,  
5 Своим детям: «Я верю в тебя», «Я верю в ВАС»,  
6 Своим одноклассникам (одноклассницам), другу, подруге, коллеге, продавцу, консультанту, боссу, знакомому, незнакомому и т. д.: «Я верю в тебя», «Я верю в ВАС».

Таким образом вы можете проработать с понравившимися вам позитивными аффирмациями. Ниже приведены примеры позитивных аффирмаций, прочитайте их, проникнитесь ими и проделайте с понравившимся вам утверждением упражнение по вышеприведённой схеме **ПРЯМО СЕЙЧАС, ПРЯМО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**. Выбираете, подставляете в схему и представляете, как Вам это говорят и как Вы это говорите. Можно взять только часть А или только часть Б, можно выбрать несколько пунктов из части А и несколько из части Б. В общем, делаете, как сами желаете. Успехов Вам!!! Я люблю Вас просто так!!! Начинаем:

Я очень умный (умная).  
У меня большие творческие способности.  
Я могу сделать всё.  
Я уверен (уверена) в себе + Я СПРАВЛЮСЬ.  
Я верю в себя.  
Я способен (способна) быстро бегать, хорошо читать и т. д.  
Я очень хорошо езжу на велосипеде, разбираюсь в математике и т. д.  
МНЕ ВЕЗЁТ.  
Каждый вопрос имеет решение.  
Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте.

Я СЧАСТЛИВ (счастлива).  
Я всегда делаю правильный выбор.  
Со мной всегда случается только хорошее.  
Я могу стать тем, кем захочу.  
МНЕ ХОРОШО БЫТЬ САМИМ (САМОЙ) СОБОЮ.  
Люди рады видеть меня.  
Я люблю свою жизнь, и она очень интересная.  
Я уникальный и особенный. Я уникальная и особенная.  
Я здоров и силен. Я здорова и сильна.  
Я в отличной форме.  
Мое тело мой лучший друг.  
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛИКОЛЕПНО.  
Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше.  
Я спокоен и расслаблен. Я спокойна и расслаблена.

*Молодцы!!! Вы это сделали!!! Всё лучшее для Вас!!!*

### **Упражнения для Родителей**

Мудрейшие родители, дарите своему ребёнку, своим детям только добро, и только добро вы получите в ответ. Итак, прямо сейчас формируем счастливое будущее своего ребёнка, своих детей своими позитивными мыслями в его, их адрес. Выполним следующие упражнения. Вы

выбираете из списка 10 позитивных affirmаций или свои берёте позитивные affirmации и пишете их в четырёх вариантах следующим образом, *представляя то, что вы пишете*:

**1. Имя вашего ребёнка** позитивная affirmация

Выглядит это так:

Например, вашу дочь зовут Лена.

*Лена, ты счастлива.*

*Лена, ты всегда делаешь правильный выбор.*

*Лена, с тобой всегда случается только хорошее.*

*Лена, ты можешь стать тем, кем захочешь.*

*Лена, люди рады видеть тебя.*

*Лена любит свою жизнь, и её жизнь очень интересная.*

*Лена уникальная и особенная.*

*Лена уже здорова и сильна.*

*Лена прямо сейчас в отличной форме.*

*Тело Лены её лучший друг.*

Если у вас несколько детей, то для каждого отдельно и для всех вместе делаем так:

*Лена, Коля, Вася вы счастливы*

*Лена, Коля, Вася вы всегда делаете правильный выбор.*

*Лена, Коля, Вася с вами всегда случается только хорошее.*

*Лена, Коля, Вася вы можете стать тем, кем захотите.*

*Лена, Коля, Вася люди рады видеть вас.*

*Лена, Коля, Вася любят свою жизнь, и их жизнь очень интересная.*

*Лена, Коля, Вася вы уникальные и особенные.*

*Лена, Коля, Вася вы уже здоровы и сильны.*

*Лена, Коля, Вася вы прямо сейчас в отличной форме.*

*Тела Лены, Коли, Васи их лучшие друзья.*

**2. Ты (ВЫ)** позитивная affirmация.

Выглядит так:

Для девочки «Ты здоровая и сильная»

Для мальчика «Ты здоровый и сильный»

Например, у вас трое детей. Для Всех Трёх на одном листочке пишем

*«Любимым и Любящим Детям от их Счастливых Родителей.*

*Наши дети: Петя, Маша, Вася, Вы счастливы*

*Вы здоровы и сильны и т. п.»*

3. Запишите ваши пожелания своему ребёнку (своим детям: каждому из них и всем вместе) в виде позитивных affirmаций.

Пример ваш ребёнок хочет иметь много друзей, вы пишете так например,» *У моего сына Феди много настоящих друзей»* или *«У Феди много настоящих друзей».*

**Примечание:** если вы пишете (или говорите) от себя и от лица супруги (или супруга), то фраза выглядит следующим образом: *«У нашего сына Феди много настоящих друзей».*

Другой пример, «**У наших**

## **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.