

Аффирмации

Вся правда об Аффирмациях



Андрейко Андрей

Аудио-Аффирмации Новой Жизни

<http://lucky-sound.com.ua>

(С) 2011 Андрейко Андрей

Приветствую вас друзья.

С вами на связи Андрейко Андрей, автор и ведущий сайта, посвященного Аффирмациям – Аудио-Аффирмации Новой Жизни - <http://lucky-sound.com.ua>

Сейчас я хочу попросить вас вот о чем – прошу вас сейчас, оставить, отпустить все свои заботы и тревоги - на сегодняшний вечер, на ближайший час – отложите всё в сторону, и постарайтесь осознанно быть здесь, на этом вебинаре, постарайтесь услышать, что я буду вам говорить.

Это будет полезно, прежде всего, вам!

И перед тем как начать, хочу вас сразу попросить о простом действии.

Мы все сейчас сидим за компьютерами.

И я знаю, что у вас сейчас открыто несколько программ, браузеров, у вас важная переписка в своей социальной сети, у кого-то может даже Аська запущена ;о) ... и у вас есть масса других очень важных прямо сейчас занятий на компьютере.

И вот это простое действие!

Закройте все отвлекающее вас от этого вебинара программы, почтовые клиенты, календари-напоминалки, Skype рекомендую поставить в режим **[Не беспокоить]** – вы обязательно свяжитесь со всеми через некоторое время – чуть позже, мобильник поставьте в режим без звука – вы ничего не пропустите!

Сделайте так, чтобы вас ничто и никто не отвлекал. Сделайте это прямо сейчас, думаю для этого много времени не нужно.

Верю, что вам сделать это не сложно.

И теперь смотрите!

Если вам сложно сделать это простое действие сейчас, если вам сложно отказаться от этой мнимой важности всей компьютерной суеты - значит в вас живет **привычка** действовать именно таким образом, делать сразу несколько дел одновременно – и **знайте**, что это вам первый маячок.



Мультизадачность, это всего лишь **привычка** – и это значит отсутствие четкости и наличие хаоса в ваших мыслях, и скорее всего, и в вашей жизни.

Мультизадачность делает человека тупее еще больше, чем курение марихуаны.

Итак, попробуйте сейчас еще раз, закрыть все отвлекающие вас программы и переключить мобильники.

Искренне верю, что сейчас все получилось легко и просто.

Спасибо вам!

И продолжим.

В двух словах - что будет дальше

Теперь несколько слов о том, что вас ждет сегодня.

План будет такой:

- что такое Аффирмации, как они должны выглядеть, как составить свою самую полезную Аффирмации.
- новые исследования в области работы мозга
- кто и для чего использует Аффирмации
- Аффирмации и Закон Притяжения
- текстовые и аудио версии Аффирмаций - что лучше
- Аффирмации на каждый день – или как получить стабильный и длительный результат
- саботаж вашего подсознания

И самое важное и самое ценное, будет в конце, так что будьте внимательны

Что такое Аффирмации



Давайте договоримся вот о чем – я буду говорить об Аффирмациях, подразумевая как текстовые так и аудио версии, а там где будет нужно – буду особо говорить об аудио-аффирмациях.

Хорошо?

Так, с этим понятно, продолжим.

Что же такое аффирмации?

Аффирмации – положительные утверждения, составленные в настоящем времени, от первого лица, в утвердительной форме, отражающие актуальные для практикующего желания, стремления, намерения.

Практика Аффирмаций - предполагает манифестацию этих утверждений, любым доступным и приемлемым способом – читать, прослушивать, повторять мысленно, напевать, кричать :o)

Как они должны выглядеть?

Эти положительные утверждения не должны содержать отрицаний – **НЕТ, НЕ БУДУ, НЕ ХОЧУ.**

Вместо отрицания нежелательного результата, следует утверждать желаемую цель, например:

я не хочу болеть – я всегда здоров
я никогда не сержусь на моих близких – я люблю моих близких
у меня нет долгов – у меня всегда достаточно денег на все, что мне нужно

Людей много, люди разные, желаний и стремлений еще больше - с этим я думаю вы согласны...

Сейчас я хочу попросить вас еще раз, быть внимательными, так как все, что просто сделать, еще проще проигнорировать, но я считаю, что вы должны хотя бы постараться услышать это.

Итак.

Как же составить Аффирмации, самые правильные для себя классных?

Совет здесь самый простой и самый доступный:

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОИМ ЧУВСТВАМ

И что же это значит?

Знаете, так уж бывает, думаю, что у каждого из вас такое было, что увидев шикарную машину, шикарную девушку или парня, или увидев счастливую и красивую пару, или семью с малышами на прогулке в парке - вы вначале испытываете некоторое чувство – это ваша несознательная реакция.

И то, что вы ощутили в это первое мгновение - и показывает, насколько только что увиденное, важно лично для вас, **насколько это резонирует с вами.**

И здесь, на самом деле, все просто - **вам это приятно или наоборот, вызывает дискомфорт.**

Это уже потом, когда ваше подсознание и сознание перехватили управление на себя, они начинают оправдываться, почему у вас этого нет, почему у вас этого не

будет, кто виноват в этом... в общем сплошная рационализация – почему этого нет и не будет.

При этом никаких практически полезных результатов, из этих оправданий, вы для себя не находите.

А оправдание, в любом виде, дает только чувство растерянности и раздражения.

Но самыми главными для вас, остаются ваши чувства – **ваша самая первая и естественная реакция.**

И эти чувства они не от подсознания, и точно не от сознания.

Я знаю, что все, что вы чувствуете - это прежде всего от сердца, от вашей **души**, которая знает вас намного лучше, это то, что нельзя потрогать руками, но это есть.

Верите вы в это или нет, считаете ли вы себя абсолютным материалистом, дело ваше.

Но если вы хотите научиться лучше понимать себя, научиться составлять максимально полезные именно для вас Аффирмации, для вас будет полезным понаблюдать за собой, за своими чувствами и ощущениями в различных ситуациях.

И логичным продолжением таких наблюдений за собой, станет осознанная формулировка этих положительных ощущений.

Вернее не столько ощущений, сколько - самой сути ситуации, вызвавшей эти ощущения, и обязательно в желаемой для вас форме.

А описывая ситуацию, вызвавшую у вас, пусть и кратковременный, но положительный эмоциональный отклик, и описывая её от своего имени, в настоящем времени, в утвердительной форме – вы получите вашу, самую ценную и самую полезную, именно для вас Аффирмацию.



Например:

Фото: Бред Пит и Анжелина Джоли, и лица *не определенные*.

Я понимаю, что здесь формулировки могут быть очень разными, но эти фото я взял специально, чтобы показать контраст в восприятии и в ощущениях.

На фото слева - кто-то может увидеть здесь только богатство и славу, кто-то популярность, кто-то творческие достижения, а кто-то лишь близкого человека – будь это на фото слева или на фото справа.

Для каждого человека есть свои, самые заветные желания, и в определенных ситуациях они дают знать о себе вашими чувствами.

Хотите верьте, а хотите проверьте. Просто знайте это - здесь вам не нужен психоаналитик.

Когда жизненная ситуация вызывает у вас неприятные чувства – раздражение, отвращение, осуждение, в них так же есть очень ценная для вас информация – это показывает вам **насколько эта ситуация важна для вас, но противоположна вашим истинным намерениям.**

Например: увидев на улице бомжа, что вы испытываете – неприязнь, отвращение, страх оказаться на его месте..., а теперь возьмите, ваше, самое яркое чувство, и сформулируйте его в желаемой, положительной и утвердительной форме:

- **меня всегда окружают прекрасные и успешные люди**
- **я люблю находиться в обществе красивых, успешных и веселых людей**
- **я спокоен и уверен в своем прекрасном и успешном будущем**
- **я люблю свой прекрасный дом и прекрасную и дружную семью**

Ну а дальше уже дело техники, донести эту Аффирмацию, донести этот правильный, именно для вас манифест в ваше подсознание.

Именно в подсознание - так как именно оно заправляет всем, что происходит в вашей жизни.

Далее я поясню о чем идет речь.

Новые исследования работы мозга



Так как большинство людей очень привыкли доверять своей логике и тому, что можно потрогать или во всяком случае увидеть, я специально решил рассказать об этом.

Хочу вам рассказать сейчас о новых и замечательных открытиях науки в области исследований человеческого мозга.

Не мучая вас массой цифр и сложных терминов, скажу о наиболее значимом, что может быть полезно для нас, относительно практики Аффирмаций и изменения наших убеждений и привычек.

В 80-х и 90-х годах прошлого столетия, произошел прорыв в области исследований деятельности человеческого мозга, появились новые методики томографии мозга, позволившие более детально отобразить электрическую активность мозга в различных ситуациях и состояниях.

Эти новые методики и аппараты позволяют в режиме реального времени следить за текущей активностью мозга.

И что характерно, что 98% знаний о работе мозга человека было получено за последние пару десятилетий, и что более невероятно, 80% из прежних знаний оказались ложными.

Так уж сложилось, что большинство людей считает, что именно их замечательные сознательные усилия, управляют их действиями.

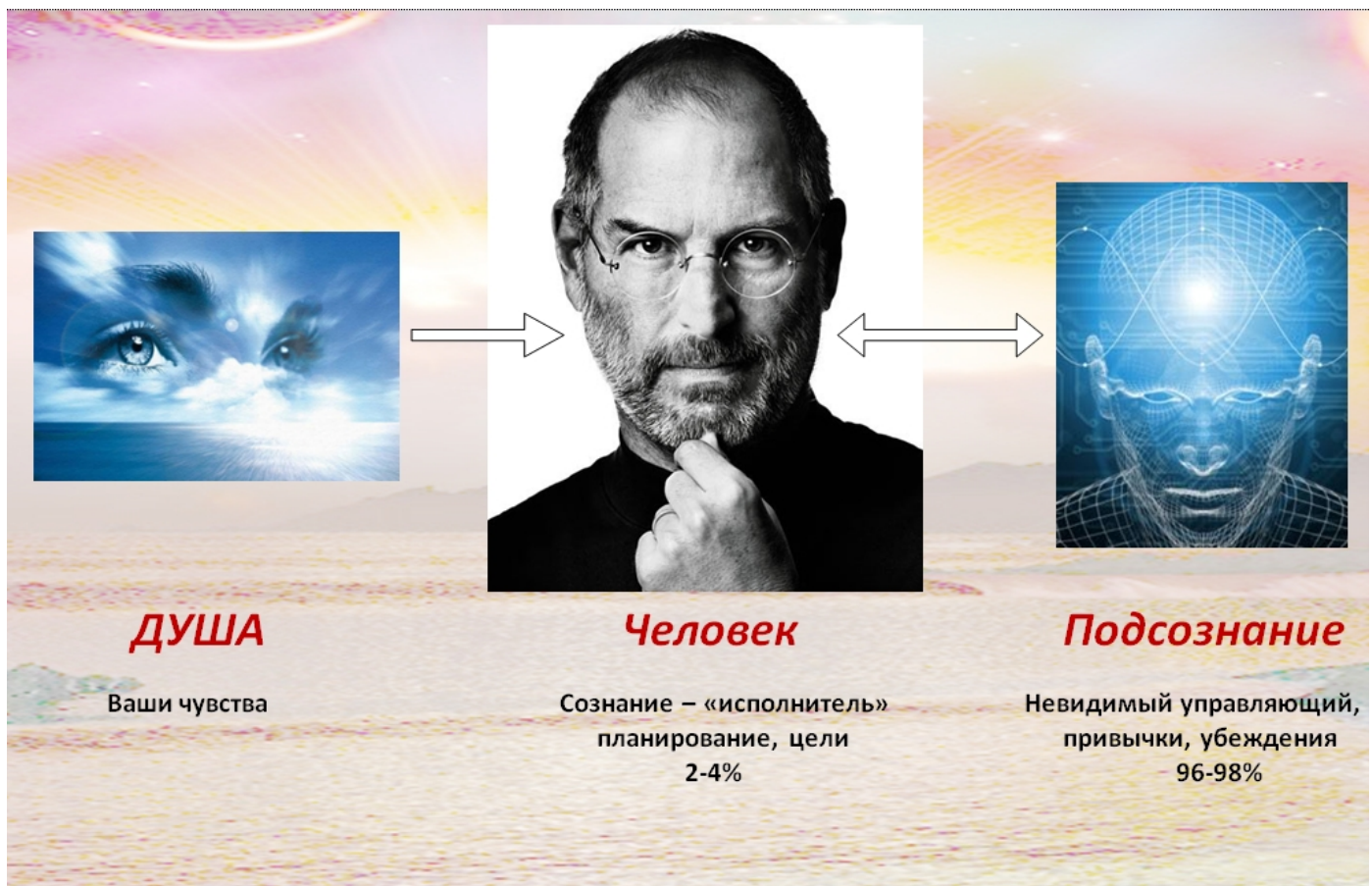
Но вот что было выяснено, и что критически важно для нас!

Что степень влияния **сознания** над нашими действиями составляет всего:
от 2% до 4%.

Только вдумайтесь, насколько огромна разница между влиянием на вашу жизнь сознания и подсознания, какая огромная мощь заключается в вашем подсознании.

**И что особенно важно понимать для нас,
что контроль сознания крайне краткосрочен**

«Мозговым центром» вашего мозга является подсознание, именно в нем в значительной степени производится восприятие, фильтрация и обработка информации.



Подсознание - это родной дом для ваших привычек и убеждений – как полезных так и не очень, и подсознание так же является источником ваших достижений и свершений.

Сознание ставит цели, формулирует и уточняет их, но для их достижения, необходимо подсознание со всей его мощью.

В подсознании хранятся все ваши навыки – такие как хождение, бег, завязывание шнурков, вождение автомобиля, как взять ложку или вилку...

Вы не задумаетесь на каждом таким действием, оно запечатлелось в вашем подсознании, и хранится там.

Просто, в определенной ситуации, эти навыки автоматически активируются, и замете – без каких-либо невероятных сознательных усилий.

Вот вам мой личный недавний пример:

Решив заварить чай, я поставил греться чайник, такой не сильно модный и со свистком который одевается на носик чайника.

В этот раз я, задумавшись над этим, вебинаром забыл надеть свисток на носик чайника.

Когда я обнаружил что чайник уже давно кипит, я приготовил заварник и, **ВАНИМАНИЕ** – чисто механически, по привычке, на автопилоте, даже не обращая внимания на то, что **визуально** свистка на носике чайника НЕТ, я взял салфетку и собрался снять горячий свисток с чайника...

Вы понимаете, что произошло в этот момент – привычка действовать определенным образом и в определенной ситуации, просто активировалась чисто автоматически, даже не взирая на визуальное отсутствие свистка на носике чайника.

И эта привычка, какое-то время назад, уже зафиксировалась в подсознании: – когда я дома, у меня есть чайник со свистком, и перед завариванием чая, **я всегда снимаю свисток с чайника**, даже если его там нет - я все равно пытаюсь сделать это.

Вот вам и сила подсознания, сила привычки, сила автопилота – в действии. И такое происходит в жизни каждого из вас практически постоянно.

Осознаете вы это или нет, но большая часть вашей, **якобы**, сознательной жизни происходит чисто на автопилоте.

Скажите честно, ведь у каждого из вас наверняка были подобные ситуации.

Так вот.

Как различные физические навыки, в вашем подсознании хранятся и ваши ментальные навыки и привычки – привычка мыслить определенным образом, привычка принимать решения определенным образом, делать определенные суждения в определенных ситуациях.

Когда вы думаете о чем-то, и делаете это достаточно часто, у вас появляется привычка думать об этом определенным образом, и со временем эта привычка мыслить определенным образом, вырабатывает в вас убежденность и веру, во что-бы то ни было.

И эта вера не относится к вере в религиозном смысле...

И эта вера не обязательно в нечто истинное...

Это просто то – во что вы **Верите** и считаете **незыблемым**, само собой разумеющимся, во всяком случае в вашем понимании.

Для большинства людей, самым главным препятствие в жизни, является отсутствие веры - в себя, в свои силы, в возможность выполнения задуманного.

Но я уверен, что вы знаете, или скорее даже чувствуете - вот что:

НЕЛЬЗЯ ДОСТИЧЬ ТОГО, ВО ЧТО НЕ ВЕРИШЬ.

Ваша вера в себя, в ваши силы, в ваши возможности, **должна быть запечатлена в вашем подсознании**, еще до того как вы приступите к каким-либо практическим действиям.

Ваши действия без веры в себя – это начало вашего поражения.

Простое, сознательное, единократное заявление – **Я верю в свои силы, Я все могу** - будет иметь эффект ровно до того момента, пока вас не отвлекут, например, телефонный звонок, случайная фраза прохожего или пролетающие мимо вас птицы.

Если же ваше **глубокое** убеждение, что много денег можно заработать только тяжелым трудом, что все богатые воры и бандиты, а вы бедный но зато такой честный – знайте, вы до конца своих дней будете тяжело работать и ругать всех, кто более успешен чем вы.

Вы всегда получаете только то – во что верите.



Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО

А теперь, хочу сказать вам о том, что ваши возможности изменения своих убеждений, ограничены, **для начала**, лишь вашим сознательным – верю в это или не верю, смогу или не смогу.

Получилось типа - Масло масляное - :o) но это только так кажется.

Говорил о подсознании, а пришли к сознательному.

Поясню.

Если вы, **сознательно**, хотите принять новое **полезное** убеждение, только тогда вы сможете предпринять для этого первые, новые сознательные действия, направленные на перенос этого нового убеждения в подсознание.

Последние исследования работы мозга, показали – что новые клетки мозга и новые нейронные связи в нейро-структуре мозга возникают постоянно, **на протяжении всей жизни человека**.

И знаете что это значит?

А это значит только то, что вы способны обучаться новым навыкам и новым знаниям постоянно, вы постоянно способны изменять свои убеждения и привычки. Этот процесс протекает до тех пор, пока ваше тело живет.

И если вы считаете, что ваши убеждения и привычки – это нечто постоянное и неизблемое, что вам уже поздно меняться, что вы такой как есть, знайте – это всего лишь ваше ограничивающее вас убеждение.

Вы не просто можете полностью изменить свое сознание и мировосприятие – ваше сознание изначально создано природой с расчетом на подобные изменения.

Просто поймите – у вас есть два выбора в жизни – или развиваться вместе с окружающим вас миром, или деградировать и прозябать.

Мы устроены так, что можем на протяжении всей жизни повышать собственную креативность, интеллект и способность достигать успехов.

Я это знаю, и убеждаюсь в этом постоянно на своем личном опыте.

И то, что вы сейчас слушаете меня – является еще одним свидетельством того, что вы можете развиваться и изменяться в любом возрасте.

Возрастные ограничения – это ограничивающие вас убеждения, что вы больше ни на что новое не способны, что вам только в домино играть осталось, ...

Хочу добавить вот еще что.

Чтобы ваш мозг мог работать на полную и не закисал – нужно делать простое и в то же время очень сложное действие – мозгом нужно пользоваться :o)

Так же как и ваши мышцы, ваш мозг требует активности - для поддержания его полноценного функционирования.

Мир вокруг вас очень быстро меняется, и если вы не следуете вместе с ним с его темпом, вы всегда будете где-то в хвосте.

И тут мало просто механически читать книги или слушать аудио, нужно понимать, анализировать, принимать решения, действовать наконец.

Кто и для чего использует Аффирмации

Но прежде чем продолжить, хотелось бы услышать ваше мнение на следующие вопросы:

- чего вы ожидаете от Аффирмаций?
- что вы хотите получить от их применения?
- На какой результат вы рассчитываете?

Вероятно кто-то уже пробовал применять Аффирмации, кто-то только задумывается – нужно ли ему вся эта суета, ведь и так вроде все нормально...

Искренне верю, что услышанная ранее информация, помогла вам понять, что **Вы Способны** изменить свои привычки и образ мышления, и что это можно сделать в **любом возрасте**, и для этого нет необходимости делать какое-либо насилие над собой.

Для большинства, сложно будет только начать, так как это будет отличаться от привычного образа мышления и действия, и потребует осознанного намерения сделать это.

Но как говорится – аппетит приходит во время еды, и вдохновение вас настигнет - уже по мере движения.

А если **ждать** вдохновения для первого шага – то, так и до пенсии дело может дойти :o))

Напомню так же, что нацеливаться нужно на подсознание, так как сознание – это капитан, а корабль приводит в действие, как говорится, - тот парень из моторного отсека в трюме.

Это хоть и метафора, но она отражает суть :o)

Использовать Аффирмации для изменения своих привычек и убеждений может любой человек, в любом возрасте, здесь главным фактором является **наличие осознанного намерения**.

Для начала процесса внедрения новых убеждений, наличие осознанного намерения крайне важно, так как простое любопытство, скорее всего, вас ни к чему не приведет.

Осознанность - означает решимость довести начатое до логического результата, а так же понимание - что и для чего вы делаете.

Вы можете этого и не осознавать, но ваши убеждения и образ мышления постоянно программируется по телевиденью и радио - вы ведь не выключаете телевизор или радио когда начинается реклама, а как бы игнорируете ее, хотя на самом деле ваше подсознание ловит все происходящее.

А о модных песнях и телепрограммах, новостях и хрониках - думаю лучше не говорить вообще :o)

Итак.

Для чего же обычно используют Аффирмации?

По комментариям на моем сайте, и по результатам проводимого там же опроса, я вижу, что многие используют Аффирмации **для создания определенного эмоционального настроения по мере необходимости.**

Это и грустно и поучительно. Но такое мнение имеет место быть. Возможно здесь сработали какие-то стереотипы из популярной литературы...

И ни один человек не написал, что желает с их помощью изменить свои привычки или убеждения, а ведь все ваши результаты в жизни являются зеркалом ваших убеждений.

Создавая свой сайт, я сам еще не до конца осознавал всю мощь Аффирмаций. Так было и я этого не скрываю. Но прошло время, пришло новое понимание.

Поэтому, в ближайшем будущем, я намерен пересмотреть все материалы своего сайта, так как основная часть из них создавалась достаточно давно, и, мое отношение к теме Аффирмаций изменилась - с простого любопытства, до более глубокого осознания возможностей.

Так вот.

Простое создание определенного эмоционального настроения - само по себе хорошо, но очень кратковременно, так как весь эффект находится исключительно в сознательной части разума.

Это подобно допингу для спортсмена... - Вы вдохновились, рванули, что-то сделали,... но когда устали, вам уже ничего не хочется, руки опустились, вам захотелось сесть...

Это как бег по эскалатору в метро против его движения – как только вы остановились или просто замедлили темп – все, обратный ход, и опять все сначала.

Это все равно, что стрелять из пушки по воробьям :o)

Потенциал использования Аффирмаций очень мощный, и насколько полно вы хотите его задействовать – здесь уже решать вам самим.

Смотрите...

Ну опять же, те же спортсмены.

Профессионалами становятся только те, кто довел все **необходимые** навыки, необходимые для победы, до полного **автоматизма**, до абсолютного **автопилота**.

Вот главная цель и задача Аффирмаций – донести ваши новые убеждения до состояния автопилота, чтобы вы могли принимать новые решения без мучительных раздумий и сомнений.

Недавно услышал следующее – **что решение принятое в течение первых 20 секунд в 90% случае самое правильное, а решение принятое в течение 3-х дней на 60% неверное и при этом катастрофическое по энерго-затратам.**

Думаю, что выводы для всех вас очевидны и лишние комментарии тут не нужны .

Ваша способность принимать решения и мыслить определенным образом – это всего лишь навыки, которые тренируются и изменяются.

Хотите перемен в вашей жизни – развивайте в себе новые, правильные для вас, навыки мыслить и навыки действовать.

А вот что это будут за навыки - решать только вам.

Так как никто кроме вас и лучше вас не знает, чего вы хотите.

А если вам сложно самостоятельно определиться, что к чему и для чего, тогда задавайте вопросы к [Антону Рудневу](http://www.rydnev.com/) - <http://www.rydnev.com/>, и он вам все разложит по полочкам :о)

Аффирмации и Закон Притяжения



Тут может быть масса мнений по этому вопросу, **но я хочу попросить всех не устраивать баталий в чате**, сегодня мы не спорим чья правда правее, а стараемся понять и осознать нечто новое.

Договорились? Тогда продолжим

О фильме «Секрет» слышали, я так думаю многие, смотрели его вероятно немного меньше людей.

Но **Суть** послания этого фильма в следующем - **то, на чем сосредоточен фокус вашего внимания - все чаще и больше проявляется в вашей жизни.**

Способов объяснений этого явления существует не один, но сейчас это уже не столько важно, важнее принятие существования этого явления как такового, и постараться обращать внимание на все «случайные» или логичные «совпадения» в вашей жизни.

Отношение к этому у всех разное, но на то, что Земля круглая – никак не влияет количество верящих в это людей.

Кстати, о факте сферической формы планеты Земля, вы лично знаете только со слов и свидетельств других людей, что не мешает вам принимать это как неоспоримый факт.

Постарайтесь отнестись доверительно и к тому факту – что Закон Притяжения, и не гравитация в данном случае, имеет место быть.

Все ваши чувства – это излучаемые вами вибрации энергии, так как всё окружающее вас - есть энергия, постоянно трансформирующаяся, резонирующая на определенных частотах, благодаря чему и есть ее физические проявления, которые можно потрогать или увидеть.

Вы можете легко найти научные фильмы о материи и энергии и их трансформации, это уже факты научные, а не только из области эзотерики.

Теми же учеными было установлено, что эмоциональное возбуждение человека сопровождается повышением электрической активности мозга – а по энерго-затратам, мозг человека стоит на первом месте во всем организме.

А исходя из закона сохранения энергии – куда же девается вся эта расходуемая энергия?

И то, что мысль человека может воздействовать на материальные объекты - так же доказано уже массой различных экспериментов.

Ваши чувства, мысли и эмоции являются магнитом для всего, что происходит в вашей жизни.

Вы как приемно-передающая станция, которая вещает во Вселенную и принимает обратно.

Возможно скептики сейчас снисходительно улыбаются, но **удивительные факты** есть в жизни у каждого из вас, и их, в общем, можно попытаться строго рационализировать, приложив к этому достаточно воображения и логики.

Но мнений, как и людей, существует масса, и здесь каждый сам выбирает для себя свою правду :o)

Вспомните о случайных совпадениях в вашей жизни, когда вы о чем-то думали, потом забыли и неожиданно обнаруживали, что это уже произошло в вашей жизни.

Или когда вы ходили в предчувствии чего-то плохого, только из-за того что услышали где-то и что-то случайно, а потом это плохое и случилось – и как вы говорили потом – **я так и знал что это случится...**

Что было раньше - ваше предчувствие и затем событие, или как-то иначе?...

А когда вы просыпаетесь в плохом настроении - и у вас весь день не клеится, хотя думаю, что здесь психологи могут весьма поспорить, но факты есть факты.

Единственное, что важно, так это не только постоянно передавать свои сигналы во Вселенную, самое сложное научиться принимать ответ – так сказать научиться видеть происходящие вокруг вас «случайности».

Можно сформулировать и чуть иначе:

Если вы считаете, что окружающий вас мир настроен враждебно к вам, то **ваше подсознание будет постоянно искать в окружающем вас мире подтверждения этому**, чтобы сохранить это ваше убеждение и уберечь вас от стресса его переоценки.

Такова функция подсознания – выживание и спокойствие.

Так вот.

Во время практики Аффирмаций вы сознательно (если читаете их) или не особенно сознательно (если просто слушаете запись) фокусируете ваше внимание на сути содержимого этих Аффирмаций.

И здесь, хотите вы этого или нет, суть того, что вы слушаете или читаете – **воздействует на вас с двух позиций.**

Во-первых – это запечатление нового манифеста в вашем подсознании, со всеми вытекающими последствиями.

Во-вторых – это ваш манифест во Вселенную, выражение вашего намерения, после чего вам остается только научиться принимать все приходящее в вашу жизнь с чувством благодарности и **терпения.**

Иначе есть шанс остаться как старуха у разбитого корыта, и речь здесь вот о чем.



Для каждого результата необходимо определенное время – это так называемый **Закон Созревания**.

Очень много благих намерений рушатся только от одной простой и банальной причины – **Нетерпения**.

И я думаю, что каждый из вас, не один раз сталкивался с этой причиной в своей жизни, и не одно ваше начинание потерпело крах из-за него.

И говоря терпение – я не имею ввиду, смиренно терпеть все насмешки и издевательства над собой.

Здесь я имею ввиду терпение иного рода – **спокойное знание, уверенность и вера**, в то, что задуманное вами - есть факт **свершившийся и неизбежный**, оно сейчас просто в пути к вам, на этапе физической реализации.



И что **особенно** важно так же понимать, что не стоит **замирать** в ожидании чуда.

Так как Вселенная, Бог, или что вам ближе по духу, творит свои чудеса через вас, через ваши действия – хотите назовите это **Закон Действия**.

У меня получилось вот такое общее виденье реализации Закона Притяжения:

намерение →

манифест →

закон притяжения →

закон созревания →

закон действия

Надеюсь не слишком заумно получилось :o)

При практике самостоятельного чтения, или осознанного повторения, при прослушивании Аффирмаций, ваш фокус внимания максимален.

А ваш положительный и вдохновенный настрой при этом - даст еще больший и еще более быстрый и мощный эффект.

Можно, или даже лучше **обязательно**, при повторении Аффирмаций вспоминать или представлять ваши самые счастливые моменты жизни – можете отнести к нему как к приему из НЛП практики

**Используя имеющиеся нейронные связи в мозге,
активированные сильным положительным эмоциональным настроением,
привязать к ним новую смысловую нагрузку**

И опять же – постепенно изменяется ваша оценка происходящего, изменяется ваш алгоритм принятия решений, и как следствие – происходят изменения в вашей жизни.

Эффект практики Аффирмаций получается разносторонний, и лично меня это вдохновляет. Здесь вам и наука и Закон Притяжения работают только и исключительно на вас.

И вы хотите проигнорировать это? Не верю!!!

Текстовые и аудио-версии

Здесь я вижу несколько моментов.

Начну с того, что начинать практику Аффирмаций с текстовых версий и читать их самостоятельно – я бы не советовал.

Здесь все просто - ваших сознательных усилий и вдохновенного настроения может хватить очень ненадолго, а для получения **реального результата** требуется систематичность и определенное время.

Аудио-версии Аффирмаций, на мой взгляд, намного практичнее, так как они позволяют делать это более пассивно и не вызывают такого сильного неприятия, из-за необходимости проведения специального, почти что ритуала чтения и концентрации внимания.

Их намного проще использовать в разнообразных ситуациях, когда у вас есть время – например в транспорте, вместо раздражения окружающей ситуацией и простоями в пробках, вы можете использовать это время с максимальной пользой для себя.

Кроме того, вам не нужно декламировать их вслух, носить с собой листики с записями и объяснять окружающим - что же это такое вы сейчас делаете.

Окружающим вас людям будет, как правило, не просто понять вас, поэтому вам ни к чему их сомнения, критика и насмешки. **Их Убеждения – это их Жизнь, и относится только лишь к ним.**

Лучше всего, постараться привязать время практики аудио-аффирмаций к вашему естественному ритму дня, чтобы постараться делать это регулярно.

Вам уже привычно жить в каком-то ритме, и вы просто добавляете к нему одно простое действие.

И время проводимое в транспорте – на мой взгляд, достаточно оптимальное, так как ничего более полезного для себя, в это время, вы все равно сделать уже не сможете.

Правда ваши наушники должны хоть немного перекрывать внешний шум. :o)

А чтобы не возникал соблазн увильнуть от прослушивания Аффирмаций, удалите с вашего мобильного или плеера все записи, и запишите только два, три или четыре аудио-трека, которые вы намерены прослушивать ежедневно.

Тогда у вас останется только один вариант – слушать аффирмации.

А когда у вас есть несколько минут спокойного времени вечером, а еще лучше перед сном, то здесь самое время для использования распечатанного текста прослушиваемых вами Аффирмаций – здесь у вас происходит еще и визуальное закрепление вашего манифеста.

А если вы любите бегать, то это время вообще самое рекомендуемое для практики Аффирмаций.

Я по утрам люблю это делать, т.к. при этом сознание не нагружено еще дневными заботами, и при этом четко фиксируется каждый шаг и составленная заранее Аффирмация, которую я повторяю про себя, это, если хотите, как речевка для пионерского отряда. :o))

Поэтому, говорить о том, что лучше только текст или только аудио – большого смысла нет – хорошо в обоих вариантах, в различных удобных ситуациях оптимально подходит что-то одно или оба варианта - просто попробуйте как вам больше нравится.

Главное - чтобы регулярно, каждый день.

Аффирмации на каждый день - Как получить длительный результат

В свое время попалась мне на глаза рассылка с Аффирмациями на каждый день.

В принципе, я считаю, идея хорошая, и тексты хорошие, но понимание сути происходящих явлений вызывает, мягко говоря, сомнение в полезности такого рода практики Аффирмаций.

Хотя популярность этой рассылки впечатляет, и мое почтение автору – видимо желание мгновенного и легкого результата настолько сильно, что абсолютно заглушает здравый смысл огромного числа людей.

И видимо поэтому на страницах моего сайта, да и не только моего, иногда встречаются негативные, или даже злобные слова относительно практики Аффирмаций – *что фигня это все, что мол пробовала и никакого результата не заметила...* и в таком духе.

Жаль, что много людей проявляют то самое **нетерпение**, и не понимают, **что и для чего** они делают – это вероятно те, кто ищет волшебный и мгновенный способ решения своих проблем.

Хочу сказать вот о чем.

Чтобы получить первый результат изменения ваших убеждений, вам требуется регулярное и ежедневное повторение Аффирмаций в течение **минимум 30 дней**.

И если вам это кажется слишком долго, слишком много – подумайте над тем, **сколько времени ушло на формирование ваших текущих убеждений и верований, и посмотрите куда они вас завели.**

Для получения нового результата в вашей жизни, я думаю стоит уделить этому хотя бы 30 дней, а потом уже решать – фигня это или нет.

В конце концов – ваша жизнь, это только ваша жизнь, и ваш успех или провал – вопрос вашего решения.

Для получения стабильного и длительного результата вам следует практиковать Аффирмации минимум 90 дней.

Почему так долго?

Часть ответа выше, а полный и развернутый ответ вы можете найти в книге Джона Ассарафа и Мюррей Смита «Ответ».

Там все описано со всеми научными основаниями и цифрами, и я искренне рекомендую вам это книгу.

Просто не хочется перепечатывать большое количество страниц, что не является целью данного вебинара.

Пока же, можете просто принять это, как **неизбежный факт**, это поможет вам избавиться от иллюзии и желания мгновенного результата, и это поможет вам обрести **Правильное терпение**, дающее возможность **Закону Созревания** сделать свою работу.

Так что, практика в стиле:

каждый новый день - новая Аффирмация

ничего плохого вам не сделает, она даст вам прилив сил и вдохновения, хоть и **кратковременно** – но и это уже, само по себе, замечательно.

Здесь выбор только за вами – в зависимости от ваших намерений.

Какой результат вы намерены получить = выбранный вами метод, путь.

Саботаж вашего подсознания

В своей книге Джон Ассараф приводит описание одного эксперимента с астронавтами, которые круглые сутки носили специальные очки, переворачивающие видимый ими мир на 180 градусов.

И было установлено, что полная трансформация восприятия внешнего мира происходила в период 24-28 дней.

И эти последние дни были самыми переломными, после чего все становилось значительно легче.

После этого, человек чувствовал себя абсолютно естественно с перевернутой картиной мира перед глазами.

Но на это потребовалось, минимум, почти тридцать дней, и процесс этот потребовал невероятных усилий со стороны экспериментаторов.

Применительно к практике Аффирмаций, от вас не требуется такого насилия над собой, но от вас требуется **систематичность и настойчивость**.

В одном из своих видео, один известный в последнее время человек, рассказывал о таком феномене – как состояние души, когда «**ваш мозг вас посылает**».

Когда происходит трансформация ваших убеждений, вашего восприятия жизни, рано или поздно возникает такое состояние души, когда хочется все бросить, опять вернуться в тихое болото, в общем забросить все – хочется покоя и умиротворения.

Такова функция подсознания - ваша безопасность и выживание, покой и сохранение энергии.

Такое происходит обязательно, и если вы знаете об этом, вы встретите это состояние души готовым, и здесь самое время для вашей настойчивости и решимости, вашей приверженности довести начатое до логического результата.

Здесь вы или делаете следующий шаг вперед, или поворачиваете обратно, будучи посланными своим же мозгом.

Это все ваше подсознание, которое борется за сохранение энергии и выживание вас, ограждает вас от всяких опасностей и неизвестностей, от стрессов и разочарований.

Осознавая такие моменты, стоит поблагодарить себя, и в своем лице свое подсознание, за его работу и заботу о вас, и с чувством благодарности продолжить делать начатую трансформацию своих убеждений.

Теперь вы знаете об этом исключительно важном моменте, и я верю, что вы его преодолеете легко.

И в заключении хочу еще раз напомнить вам, что.

Аффирмации – это всего лишь один из инструментов, которые вы можете использовать для трансформации своей жизни.

Как вы будете пользоваться этим инструментом - зависит только от вас.

Неумелому человеку дай любой профессиональный инструмент, и он ничего хорошего им не сделает. И наоборот, человек внимательный и настойчивый сможет добиться великолепных результатов и простым инструментом.

Искренне верю, что вы стали более внимательными к вашему внутреннему миру, и еще более осознанными в своих действиях относительно Аффирмаций, и что ваши результаты в жизни будут еще более великолепными.

**Искренне желаю вам новых и прекрасных
достижений**

И прежде чем попрощаться, хочу сказать вам о еще одной и замечательной возможности... но об Этом на следующей странице.

И, в знак моей признательности вам, за ваше терпение и уделенное время, хочу сказать вам вот что.

Я знаю, что очень много людей хотят начать практиковать свои собственные Аудио-Аффирмации, и я знаю, что для очень многих, техническая сторона дела представляет большую сложность.

С теоретической стороной дела, я верю, мы разобрались, и здесь вопросов быть не должно, а вот с технической частью – не все так однозначно, многие испытывают здесь большие трудности.

И именно для них у меня есть [специальное предложение](#).

Полную информацию о предложении вы можете получить на следующей странице:

http://lucky-sound.com.ua/kurs_lucky

Искренне благодарю всех

Спасибо и До встречи

P.S.

Искренне благодарю вас за вашу поддержку этого проекта, моего сайта и за ваши самые искренние рекомендации сайта в вашей любимой социальной сети.

P.S.S.

Ссылки:

Сайт проекта - <http://lucky-sound.com.ua>

Специальное предложение - http://lucky-sound.com.ua/kurs_lucky