



**Я сам определяю  
условия моей  
жизни!**

# АФФИРМАЦИЯ

Аффирмация – 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

**Мои мечты - сбываются!!!  
Желанья - исполняются!!  
Все цели - достигаются!!!  
Прекрасна жизнь вокруг!!!  
Мои доходы - множаться!!!  
И все как надо сложится!!!  
Я знаю, что вселенная -  
мой самый лучший друг!!!**



Я встречаю каждый день  
с глубокой благодарностью.  
Я благодарю жизнь за ее уроки.  
Я благодарю себя за способность усваивать их.  
Я благодарю за мои таланты и способности.  
Я благодарю за то, что было,  
то, что есть, и то, что будет.  
Все, что я благодарю, растет и умножается.



Я - источник любви,  
добра и счастья!

Пример аффирмации на похудение:

- Мой вес - идеальный!
- У меня стройное и красивое тело!
- Моя фигура вызывает восхищение!
- Мой плоский живот приносит мне радость!
- Я мало ем и мне этого хватает!
- Каждый день я стабильно сбрасываю вес!
- У меня тонкая талия и красивая осанка!
- Я люблю себя и свой идеальный вес!
- У меня упругое и сексуальное тело!
- Я излучаю молодость, здоровье и красоту!

Я иду к Здоровью  
и Стройности  
ЛЕГКО



Я свободна  
и могу реализовать себя,  
как личность



### АФФИРМАЦИИ НА ДЕНЬГИ:

1. Деньги приходят ко мне - легко и без усилий.
2. Я люблю деньги, а деньги любят меня.
3. Деньги из самых разных источников потоком устремляются в мои руки.
4. Я настоящий денежный магнит.
5. Я все чаще замечаю, что деньги сами липнут к моим рукам.
6. Я достоин (а) больших денег.
7. Я достоин вести богатую и полноценную жизнь.

МЕЗОБОРЕ.РУ

здорова, и мое здоровье  
репнет с каждым днем.

Я полна сил, мне легко  
двигаться, дышать,  
радоваться жизни.

Чем больше энергии трачу,  
тем больше ее становится,  
ее достаточно для реализации  
всех моих планов и мечтаний.

Я легко справляюсь...



...со старыми  
обидами!

Я прощаю себя!  
Я прощаю других!  
Я прощаю старый  
опыт свой!

## О прощении

### ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ

Время не ждёт. Не откладывай. Делай выбор и не оглядывайся.

Не спорь с собой. Будь ребёнком. Вечера - это уже история. Всё хорошее случается неожиданно. Удача приходит к тебе каждый день: просто лови её.

Лучшие вещи происходят тогда, когда ты делаешь то, что любишь.

Общайся с теми, кто лучше. Деришься с теми, кто сильнее.

Нарушай правила. Люби того, кого нельзя любить.

Люби искренне. Говори то, что думаешь. Прощай быстро.

Не трать время на то, что тебе не нужно. Отбрось всё несущественное. Живи со смыслом. Сфокусируйся на важном.

Если не знаешь, делай или нет - сделай. Любимый поступок может казаться невыполнимым, до тех пор, пока его не сделаешь. Жизнь коротка.

Смейся, когда смеются над тобой.

Целуй медленно.

Твоя жизнь - короткая вспышка в необъятной вселенной.

Если в тебе отсутствует чувство, что ты на правильном пути - **Остановись.**

Измени мир.

Танцуй. Живи мечтой.

Играй. Люби.

# ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ САМОВНУШЕНИЯ

- 1) Обязательно произносить их в постели (утром после пробуждения и вечером перед сном).
- 2) Обязательно произносить вслух (проговаривать), причем так, чтобы вы могли слышать себя.
- 3) Повторить формулу несколько раз (Эмиль Куэ настаивал на 20 повторениях).
- 4) Проговаривать сосредоточенно, но без эмоций, отвлеченно, чтобы слова чисто механически попадали в подсознание.

# 10 МИНУТ В ДЕНЬ

- Аффирмации изменяют мышление и готовят человека к переменам в жизни. Но они работают только для тех, кто ими пользуется. Чем чаще и больше использовать эти фразы, тем лучше они будут работать для вас.
- Как вы видите, с помощью аффирмацией можно даже отрабатывать свои желания. А можно исправить свои мысли и удалить негативные установки. Можно запустить организм на выполнение программы здоровья. Для этого вам надо научиться заменять привычное вам “Не могу” на “Могу”, “Не буду” на “Буду», “Не люблю” на “Люблю”, а потом придумать себе новый путь.