Melanie Pignitter
POTĘGA AFIRMACJI
Odkryj moc słów
i przeprogramuj swój umysł
na sukces, szczęście
i wewnętrzny spokój
STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

POTĘGA AFIRMACJI

Melanie Pignitter

POTĘGA AFIRMACJI

Odkryj moc słów
i przeprogramuj swój umysł
na sukces, szczęście
i wewnętrzny spokój

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Magdalena Kuźmiuk
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Monika Stanek

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-880-5

Tytuł oryginału: *Wenn ein Satz dein Leben verändert: Die kraftvollsten Affirmationen für dein positives Selbst*

© 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2024 by Studio Astropsychologii

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp: Magia słów 7

WYKORZYSTANIE MOCY SŁÓW 13
Efekt dźwigni: jak afirmacje zmieniają wszystko 14
Dygresja na temat badań nad mózgiem 21
Obalanie mitów i rozwiewanie wątpliwości 23
Zasady afirmacji: osiem podstawowych warunków do spełnienia 28
Kiedy, jak często, ile? Optymalna praktyka 36
Wzmacnianie afirmacji 40
Przygody z afirmacjami 54

LEKSYKON AFIRMACJI 63
Leksykon pełen afirmacji 64

Znalezienie odpowiednich tematów i słów 65
Koło życia, w którym znajdziesz interesujące cię tematy . . 66
Afirmacje mocy: jak znaleźć właściwe słowa 68

Lęki 75
Kariera i sukces 82
Relacja z samym sobą 91

Rodzina **97**
Spokój i zaufanie do świata **103**
Pieniądze i dobrobyt **111**
Szczęście i radość życia **117**
Zdrowie i uzdrowienie **122**
Uzdrawianie wewnętrznego dziecka **134**
Ciało **139**
Miłość, związek, przyjaźń **143**
Odpuszczanie i akceptowanie **150**
Zmiana **158**
Przebaczanie **162**
Kobiecość i męskość **167**
Cele i pragnienia **170**

Kilka słów ode mnie na zakończenie 176
Możesz kontynuować swoją podróż ze mną 177
O Autorce 179

WSTĘP: MAGIA SŁÓW

Słowa mogą powodować nieskończony ból, ale także nieskończoną miłość i radość. Jak większość z nas, w swoim życiu doświadczyłam obu tych efektów. Nadal dobrze pamiętam, jak będąc siedmioletnią dziewczynką, z każdym kolejnym dniem w szkole utwierdzałam się w przekonaniu, że nie jestem wystarczająco dobra, wystarczająco mądra i wystarczająco szybka. Moja nauczycielka dość nieuprzejmie nazywała mnie „ślimakiem", gdy jako ostatnia oddawałam pracę domową. „Takim ślimaczym tempem nigdy niczego nie osiągniesz!"

Po szkole, w której nie odnosiłam zbyt wielu sukcesów, w wieku dziewięciu lat spróbowałam swoich sił w klubie siatkarskim. „Może tutaj uda mi się udowodnić, że jestem wystarczająco szybka i dobra!" – myślałam. Trenowałam z innymi dziewczynami przez wiele miesięcy, aż w końcu przyszedł moment wybierania składu drużyny na pierwszy mecz. Wówczas jako jedyna nie zostałam wybrana i musiałam siedzieć na ławce rezerwowych. „Dlaczego nie mogę zagrać?" – zapytałam trenera wprost, przekonana, że nie zostałam wystawiona przez niedopatrzenie. Odpowiedź głęboko wyryła się w moim dziecięcym serduszku. „Przykro mi, ale nie jesteś nawet przeciętna. Jeśli cię wystawię, przegramy".

„Nie jestem nawet przeciętna. Jestem wolna jak ślimak. Nigdy niczego nie osiągnę". Te zdania rozbrzmiewały w mojej głowie przez lata. Tak mocno się we mnie zakorzeniły, że zaczęłam nawet zaprzeczać rzeczywistości. Do dziś dobrze pamiętam, jak dziesięć lat później podczas egzaminu maturalnego z matematyki udało mi się ukończyć wszystkie zadania na dwie godziny przed upływem terminu, a mimo to nadal byłam przekonana, że jeszcze nie skończyłam. Rozejrzałam się i zauważyłam, że moi koledzy i koleżanki nadal pilnie wykonywali obliczenia. Ponieważ całe życie byłam ślimakiem, mogło to oznaczać tylko jedno: musiałam coś przeoczyć. Sprawdziłam wszystkie polecenia i zadania jeszcze co najmniej dziesięć razy. Dopiero po ponad godzinie przekonałam samą siebie, że rzeczywiście byłam jedną z najszybszych i wreszcie oddałam swoją pracę.

Kiedy w końcu po dwóch tygodniach oczekiwania zadzwonił do mnie mój nauczyciel i powiedział, że matura poszła mi bardzo dobrze, moją pierwszą reakcją było: „To nie może być prawda. Nie jestem nawet przeciętna. Musieli państwo pomylić moją pracę z czyjąś inną".

CIEŃ... I ŚWIATŁO

Słowa, które usłyszałam od nauczycieli w dzieciństwie, miały na mnie tak duży wpływ, że nawet wyraźne dowody wskazujące w rzeczywistości na coś przeciwnego nie były w stanie zmienić moich negatywnych przeświadczeń na swój temat. Prawdopodobnie nadal żywiłabym te przekonania, gdybym nie odkryła mocy słów. W ten sposób uświadomiłam sobie również inne zdania w moim życiu, które skierowały moją wiarę w zupełnie inną stronę. Na szczęście w dzieciństwie usłyszałam także słowa pozytywne, które głęboko

niczym pieczęć odbiły się w mojej podświadomości. Na przykład do dziś bardzo dobrze pamiętam dzień, w którym moja nauczycielka niemieckiego powiedziała do mnie: „Twój tekst bardzo mnie poruszył. Jesteś naprawdę utalentowana". Płonęłam z radości i dumy – a więc nie byłam przeciętną uczennicą, ale nawet miałam talent. Kiedy tego dnia wracałam ze szkoły do domu, płakałam ze szczęścia.

Do dziś dobrze pamiętam również słowa mojej przyjaciółki, kiedy moja pierwsza wielka miłość po długim flirtowaniu stwierdziła, że jestem wprawdzie bardzo słodka, ale nie nadaję się do poważnego związku. „Każdy, kto pozwoli ci odejść, będzie tego później żałował, bo masz najpiękniejsze serce ze wszystkich".

W młodości i na początku dorosłego życia często miałam poczucie, że jestem dla innych tylko ciężarem i nie wnoszę do ich życia żadnej wartości. W rezultacie niejednokrotnie czułam się niemile widziana. Kiedy pewnej niedzieli, kilka lat temu, mój partner po przebudzeniu przytulił mnie i powiedział: „Najlepsze, co mnie spotyka każdego dnia, to budzenie się obok ciebie", duża część tego nieprzyjemnego przekonania w końcu runęła.

Dlaczego opowiadam ci o moich czasach szkolnych i pierwszej miłości? Ponieważ słowa mają wielką moc. Niesamowicie wielką. Zdania, które przytoczyłam w anegdotach, zmieniły moje życie na zawsze. Słowa mogą wywierać gigantyczny wpływ, pozytywny i negatywny. Niektórzy nawet uważają, że są one najsilniejszym lekarstwem. Na przykład podczas II wojny światowej personelowi szpitalnemu często brakowało leków. Kiedy pacjenci cierpieli męczarnie, wstrzykiwano im nieprzynoszący żadnych efektów roztwór soli fizjologicznej i mówiono, że to morfina. Prawie wszyscy pacjenci odczuli ulgę w bólu, a w niektórych przypadkach ból całkowicie zniknął. Jak to możliwe?

Zjawisko to nazywane jest efektem placebo. Występuje on na przykład wtedy, gdy pokładamy ufność w słowach lekarza lub uzdrowiciela.

Udowadnia, że nasza wiara w słowa może zdziałać prawdziwe cuda. Jednak oznacza to również, że słowa mogą nas zranić i sprawić, że nasze życie potoczy się w kierunku, którego nigdy nie wybralibyśmy dobrowolnie. Ale nie jesteśmy zdani na ich łaskę – możemy je zaktualizować, zmienić i przekształcić w zdania, które uzdrawiają oraz pomagają wyjść poza własne ograniczenia i wieść spełnione życie.

UŻYWAJ WŁAŚCIWYCH SŁÓW JAKO LEKARSTWA

Wyobraź sobie, że istnieje podświadomość mieszcząca w sobie wszystkie zdania, które są tak ważne, że stały się wewnętrznymi przekonaniami. Zwizualizuj ją sobie jako pewnego rodzaju szklarnię z roślinami. Każde negatywne przekonanie jest chwastem. Istnieją jednak także przekonania pozytywne, których możemy używać jak afirmacji – są to wzmacniające, pozytywne stwierdzenia. Na przykład na podstawie moich anegdot można zbudować zdania: „Jestem utalentowana" albo „Moje serce jest przepiękne".

Afirmacje są wspaniałymi roślinami. Im więcej będziemy ich sadzić w podświadomości, tym silniejszy będzie ich pozytywny wpływ na nasze życie. Ponadto zapuszczają korzenie i jeśli będziemy je obficie podlewać, mogą ukraść energię zdaniom negatywnym, powodując ich kurczenie się, a nawet usychanie. Ale taki efekt można osiągnąć tylko wtedy, gdy ukorzenimy pozytywne afirmacje tak głęboko, że będą mogły rosnąć i rozkwitać.

W tej książce powiem ci, jak zasiać właściwe nasiona, a następnie podlewać afirmacje, a nie negatywne przekonania. Musisz zrozumieć, że afirmacje to nie tylko zdania, które krążą po twojej głowie. Nie. Afirmacje, jeśli są używane poprawnie, stają się głębokimi, wewnętrznymi przekonaniami, które kontrolują nasze życie.

Oto przykład: zdanie „Jestem utalentowana" stało się moim przekonaniem, dzięki któremu odkryłam miłość do pisania, a wiele lat później zostałam nawet autorką bestsellerów Spiegla. Oczywiście nie zawdzięczam tego tylko temu jednemu zdaniu, ale jestem przekonana, że stanowiło ono zalążek wszystkiego, co nastąpiło później. Ponieważ moja nauczycielka była dla mnie autorytetem, uwierzyłam w jej słowa. Od tego momentu byłam przeświadczona, że mam talent, przez co stopniowo dostosowywałam swoje myśli o sobie, uczucia i działania do tego przekonania.

GDY UŻYWASZ AFIRMACJI POPRAWNIE, ZMIENIAJĄ ONE:

- twoje codzienne myśli na swój temat,
- opinię, jaką masz o sobie – twój obraz samego siebie,
- twój język, mimikę i gesty, a co za tym idzie wpływ, jaki wywierasz na innych,
- słowa, które wypowiadasz,
- wiarę w siebie, a tym samym w swoje umiejętności,
- twoje zachowanie i stopniowo także to, co tworzysz w swoim życiu,
- twój pogląd na świat, a tym samym również na sytuacje i ludzi, z którymi masz do czynienia,
- twoją relację z samym sobą, a tym samym i stopień, w jakim sam siebie uszczęśliwiasz.

Warto! Odkryjmy więc świat zdań dających siłę i rozsypmy je niczym konfetti w twoim życiu, aby uczynić je bardziej satysfakcjonującym, kolorowym i radosnym.

Wykorzystanie mocy słów

W tym rozdziale chciałabym zabrać cię w podróż, która uświadomi ci moc twoich słów, i dokładnie przedstawić ci wciąż niedoceniane narzędzie mentalne, jakim są afirmacje. Nawet jeśli już kiedyś z nimi pracowałeś, ta książka cię wzbogaci, ponieważ większość z nas ma tylko marginalną wiedzę na temat ich skuteczności i różnorodności obszarów ich zastosowania.

EFEKT DŹWIGNI: JAK AFIRMACJE ZMIENIAJĄ WSZYSTKO

Z tej książki dowiesz się, jak za pomocą afirmacji prowadzić życie, na jakie naprawdę zasługujesz. Być może masz pewne wątpliwości, ponieważ uważasz, że afirmacje są przestarzałe, albo przeczytałeś w mediach społecznościowych, że nie przynoszą trwałych efektów, a nawet są niezdrowe, albo może z własnego doświadczenia wiesz, że czasami działają, a czasami nie. Ale w tym momencie mogę cię uspokoić. W tej książce wspólnie obalimy wszystkie mity, zdemaskujemy przeszkody, odkryjemy nowe, zabawne sposoby używania afirmacji i poznamy proste narzędzia, które uwolnią maksymalną moc twoich słów.

KRÓTKI PRZEWODNIK PO TEJ KSIĄŻCE

Pierwsza część książki zawiera interesujące informacje, które pomogą ci w pełni wykorzystać efekty afirmacji. Otrzymasz także kolorowy zestaw narzędzi wzmacniających afirmacje, których możesz w cudowny sposób używać w codziennym życiu, nawet jeśli nie masz zbyt wiele czasu.

Druga część książki to leksykon, w którym znajdziesz właściwą afirmację dla twojego pragnienia lub rozwiązania twojego problemu. Ta sekcja obejmuje setki afirmacji podzielonych na tematy i obszary życia – dla ciebie, twoich klientów lub bliskich – a także pomoc w znalezieniu pasującego w danym momencie obszaru i afirmacji.

DLACZEGO SŁOWA MAJĄ TAK WIELKĄ MOC?

Wyobraź sobie, że wcześnie rano odrzucasz kołdrę i jeszcze zanim wstaniesz z łóżka, słyszysz głos mówiący: „Dzień dobry, frajerze! Wyglądasz dziś tak samo źle, jak wczoraj. Założę się, że znowu nic ci się nie uda. Naprawdę nie dziwi mnie to, że nikt cię nie lubi. No dalej, leniwy głupcze, do roboty!"

Niezbyt przyjemne wyobrażenie, prawda?

Spróbujmy jeszcze raz, ale w inny sposób. Tym razem po ośmiu godzinach przyjemnego snu docierają do ciebie następujące zdania: „Dzień dobry, kochanie! Cieszę się, że już nie śpisz. Lubię, kiedy jesteś jeszcze tak uroczo rozespany. Nie mogę się już doczekać, aby spędzić z tobą ten dzień. Zawsze pamiętaj, że jesteś darem dla otaczających cię ludzi i możesz osiągnąć wszystko, co tylko sobie postanowisz".

Lepiej, prawda?

Obie rzeczywistości są możliwe w zależności od tego, jakie zdania w przeważającej mierze zapisałeś w swojej podświadomości – bo przecież to ty sam kierujesz do siebie tysiące myśli w ciągu dnia. Żadna inna osoba na świecie nie przemawia do ciebie tak często, jak ty sam. Każdego dnia przez twoją głowę przebiega ponad 70 000 myśli. Można więc powiedzieć, że mówisz do siebie przez cały dzień.

Zaskakujące przy tym jest to, że te same 70 000 myśli powtarza się w kółko. Zatem jeśli chodzi o wybór, nie jesteśmy szczególnie kreatywni. Aż 95 procent zdań, które kierujemy do siebie w myślach każdego dnia, pojawiło się już dzień lub dwa dni wcześniej. Krótko mówiąc, powtarzamy sobie w myślach ciągle to samo. Możesz teraz pomyśleć: „No cóż, 70 000 myśli to nadal całkiem spora różnorodność". Ale zazwyczaj istnieje jedna myśl naczelna, której towarzyszy mała armia myśli podrzędnych bez zastanowienia ją papugujących w każdym aspekcie. Choć lubią używać innych słów, przesłanie pozostaje to samo.

Oto przykład: popełniasz błąd i od razu pojawia się myśl naczelna: „Nie jestem wystarczająco dobry". Zaraz po jej przybyciu podrywa się również jej armia i wtóruje jej: „Zawsze popełniasz mnóstwo błędów. Niczego nie potrafisz zrobić dobrze. Już jako dziecko do niczego się nie nadawałeś. Twój ojciec miał rację: nigdy niczego nie osiągniesz. Swoje małżeństwo też zepsułeś. Nikt cię tak naprawdę nie lubi. Nic dziwnego – po prostu nie jesteś wystarczająco dobry".

To, co brzmi okropnie, jest niestety regułą w wielu rozmowach z samym sobą. Ponad połowa myśli, jakie mamy każdego dnia na swój temat, jest negatywna, a nawet autodestrukcyjna. Dzieje się tak głównie dlatego, że nasze myśli naczelne – zwane również przekonaniami – są negatywne. Ale ma to jedną zaletę: nie musimy uczyć się przekształcać wszystkich 70 000 myśli, żeby być szczęśliwszymi i bardziej wyzwolonymi. Nie! Wystarczy po prostu zmienić poziom naczelny albo – innymi słowy – myśli przewodnie.

Jeżeli uda nam się zastąpić je pozytywnymi myślami naczelnymi – czyli afirmacjami – wówczas cała wewnętrzna atmosfera ulegnie zmianie. Możemy się rozwijać, zostawiać za sobą utarte schematy, obierać nowe ścieżki i realizować swoje najskrytsze marzenia.

Dlatego nie potrzebujesz 200 afirmacji, żeby odmienić swoje życie. Często jedno zdanie dające siłę, które zakotwiczysz głęboko w swojej podświadomości, może faktycznie prowadzić do zmiany. Pomocne może okazać się jednak nie tylko obranie nowego naczelnego zdania, ale także rozłożenie odpowiedzialności za dobrą wewnętrzną atmosferę pomiędzy kilka afirmacji przewodnich.

AFIRMACJE DZIAŁAJĄ, I TO KOMPLEKSOWO

Teraz wzmocnimy twoją wiedzę ogólną, a tym samym i przekonanie, że prawidłowe stosowanie afirmacji przewodnich może rzeczywiście wywrócić twoje życie do góry nogami w pozytywny sposób. Zrobimy to na przykładzie przekonań Sabiny: w drugiej kolumnie możesz zobaczyć, jaki wpływ na jej życie ma negatywne przekonanie przewodnie, a w trzeciej kolumnie przeczytasz, jak jej życie wygląda dzięki pozytywnym afirmacjom.

	Negatywne przekonanie przewodnie Sabiny przed rozpoczęciem pracy z afirmacjami brzmiało: **„Jestem dla innych ciężarem".**	Nowa, uzdrawiająca afirmacja wiodąca Sabiny to: **„Jestem wartościową towarzyszką dla otaczających mnie ludzi".**
	↓	↓
Myśli podrzędne i uczucia: za zdaniem przewodnim automatycznie podąża armia, która wyzwala uczucia.	„Zawsze tylko przeszkadzam. Jestem bezużyteczna. Sprawiam wszystkim same kłopoty. Nikt nie lubi mojej obecności. Jestem sama". Powstaje uczucie bólu.	„Jestem mile widziana. Inni cieszą się z mojej obecności. Jestem dostrzegana, lubiana i kochana. Zasługuję na miłość". Powstają przyjemne uczucia i pewność siebie.
	↓	↓
Działanie: myśli i uczucia wpływają na działania.	Ponieważ Sabina myśli i czuje, że nie jest mile widziana, mało rozmawia ze współpracownikami i nie może nawiązać żadnych kontaktów. Chociaż Sabina czuje się samotna, do nikogo nie dzwoni. I tak uważa, że nikt nie chce z nią rozmawiać. Albo dzwoni do swojej przyjaciółki i wielokrotnie służalczo ją za to przeprasza, ponieważ sądzi, że sprawia jej kłopot.	Sabina znajduje odwagę, by wychodzić do ludzi, bo wie, że jej obecność jest dla nich wartościowa. Otwarcie gawędzi z sąsiadem, który następnie zaprasza ją na kawę. Dzwoni do swojej przyjaciółki i z entuzjazmem proponuje jej babski wieczór.
	↓	↓

Otoczenie: zachowanie wpływa na reakcję otaczających ludzi.

Ponieważ Sabina rzadko kiedy odzywa się w pracy, niektórzy jej współpracownicy uważają ją za zarozumiałą i nie traktują jej zbyt życzliwie.

Inni zauważają jej uległe zachowanie, które działa im na nerwy. W konsekwencji traktują Sabinę z wyższością. Jej koleżanka coraz częściej postrzega sposób, w jaki ta o coś pyta, jako natrętny.

Sabina zaprzyjaźnia się ze swoim sąsiadem. Doświadczenie, że ktoś spontanicznie ją polubił, wzmacnia jej afirmację: „Jestem wartościową towarzyszką".

Sabina staje się z każdym dniem bardziej otwarta i nawiązuje kontakty ze swoimi współpracownikami.

Szef Sabiny zauważa pozytywny rozwój sytuacji i powierza jej ciekawsze projekty.

Ten przykład pokazuje, jak naczelne lub wiodące myśli mogą faktycznie coś zmienić nie tylko w tobie, ale i wokół ciebie. Co równie ważne: oprócz naszych działań i reakcji naszego otoczenia także nasze myśli mogą mieć znaczący wpływ na nasze ciało, jak już wyjaśniłam we wstępie na przykładzie placebo.

Krótko mówiąc, afirmacje nie mogą zdziałać cudów na świecie, ale mogą zdziałać cuda w twoim codziennym świecie.

DYGRESJA NA TEMAT BADAŃ NAD MÓZGIEM

Być może należysz do tych osób, które przed użyciem narzędzia chcą dokładnie wiedzieć, jak ono działa. Jeśli tak, oto krótka dygresja na temat badań nad mózgiem. Myśli pozytywne i negatywne przebywają w naszym mózgu całkowicie oddzielnie. W prawym płacie czołowym, nad skronią, znajduje się obszar, który jest aktywny, gdy myślimy negatywnie. Obszar pozytywnych myśli zlokalizowany jest w lewym płacie czołowym, także nieco powyżej skroni.

Jednakże te dwa obszary rzadko są tej samej wielkości. Dlaczego? Ponieważ ten, z którego korzystamy częściej, jest zazwyczaj większy. Tak, to prawda, nasz mózg dostosowuje się do naszych myśli. Jeśli prawie zawsze myślimy negatywnie, coraz bardziej rozbudowuje to autostrady w obszarze negatywnym, podczas gdy drogi w obszarze pozytywnym ulegają coraz większemu zniszczeniu. Tę zdolność naszego mózgu do zmian nazywamy plastycznością.

Ty decydujesz, jak będzie wyglądał plan budowy twojego mózgu.

Ty decydujesz czy swój kapitał w postaci myśli ulokujesz w obszarze pozytywnym, czy negatywnym. Rzecz w tym, że nikt nie potrafi

myśleć świadomie przez 24 godziny na dobę. Jesteśmy nieświadomi 80–90 procent naszych codziennych myśli. Zawsze kiedy myślimy nieświadomie, nasz mózg wybiera najbardziej energooszczędną trasę – a ta przebiega najlepszymi i największymi drogami. Więc jeśli obszar negatywny jest lepiej rozbudowany, w nieświadomości zawsze będziesz myśleć negatywnie. Ponieważ to jest dokładnie to, czego nie chcemy, musimy zmodernizować obszar pozytywny. I tu właśnie wkraczają afirmacje.

Z badań nad mózgiem wiemy, że ma on zdolność do zmiany połączeń i wytwarzania nowych komórek nerwowych nawet w podeszłym wieku; mówiąc prościej, potrafi budować nowe autostrady i drogi. Jeśli więc świadomie myślimy przez pewien czas o nowych rzeczach, zmieniamy nasz mózg, a w rezultacie także nasz preferowany sposób myślenia. W tym momencie znów widzimy, jaki dalekosiężny efekt może mieć nawet jedno zdanie, któremu pomożemy stworzyć pięciopasmową autostradę poprzez ciągłe powtarzanie. Rozbudowuje ono cały pozytywny obszar mózgu, a tym samym, jak już wspomniałam, także nasze codzienne uczucia, mowę, działania i otoczenie.

Oczywiście takiej pięciopasmowej autostrady nie da się zbudować w jeden dzień. W zależności od tego, ilu pomocników zatrudniłeś w przeszłości w obszarze pozytywnym, taka budowa może trwać krócej lub dłużej. Oznacza to, że jeśli do tej pory byłeś osobą bardzo pesymistyczną, to prawdopodobnie zajmie ci to kilka dni lub tygodni dłużej niż w sytuacji, gdy co do zasady myślisz pozytywnie i od kilku lat radzisz sobie z mocą swoich myśli i uczuć.

Jak widzisz, afirmacje to nie żadne czary-mary, ale skuteczne narzędzie służące do zmiany nastawienia mózgu. Aby jednak rozwiać wszelkie uzasadnione wątpliwości, przyjrzyjmy się najpopularniejszym mitom związanym z afirmacjami.

OBALANIE MITÓW I ROZWIEWANIE WĄTPLIWOŚCI

Każdy, kto odniósł sukces, prędzej czy później spotka się z krytyką. Tak samo jest z afirmacjami. One nie działają! To już przeżytek. Są niezdrowe. Chciałabym obalić takie mity tak, abyś mógł zacząć pracować ze swoimi zdaniami dającymi siłę, zachowując dobre samopoczucie.

1. AFIRMACJE SĄ NIEZDROWE DLA PSYCHIKI. SĄ TOKSYCZNIE POZYTYWNE

Toksyczna pozytywność występuje wtedy, gdy się uśmiechasz, mimo że masz ochotę płakać. Polega na tłumieniu negatywnych uczuć i udawanej wesołości. Afirmacja byłaby toksycznie pozytywna, gdybyś czuł się bardzo samotny i powiedział do siebie z uśmiechem: „Jestem otoczony miłością i radością". Albo gdybyś nie miał pojęcia, z czego zapłacić rachunek za gaz i powiedział sobie: „Uwielbiam moje ogromne bogactwo i pływanie w pieniądzach". Aby afirmacje nigdy nie miały toksycznego wpływu należy przestrzegać dwóch ważnych zasad:

KOŁO ŻYCIA, W KTÓRYM ZNAJDZIESZ INTERESUJĄCE CIĘ TEMATY

Jeśli nie jesteś do końca pewien, od jakiego tematu lub pragnienia chciałbyś rozpocząć, mam dla ciebie ćwiczenie z treningu mentalnego, które może wskazać ci kierunek: koło życia. Pomoże ci określić aktualny poziom zadowolenia w różnych obszarach życia i dowiedzieć się, które z nich wymagają największej uwagi, aby wrócić na właściwe tory. W ciągu kilku minut będziesz wiedzieć, gdzie najlepiej wykorzystać afirmację jako dźwignię zmiany.

Na poniższym obrazie widać koło podzielone na 16 części. Każdy kawałek symbolizuje ważny segment życia: miłość, rodzinę, pracę, finanse itd. Twoim zadaniem jest teraz ocenić swój poziom zadowolenia w każdym z tych obszarów. Można to zrobić, kolorując wewnętrzną część każdego kawałka kredką lub długopisem. Każdy element jest dalej podzielony na pola. Jeśli w jakiejś dziedzinie twojego życia układa ci się znakomicie i jesteś maksymalnie szczęśliwy, pokoloruj wszystkie dziesięć pól. Jeśli jesteś kompletnie niezadowolony z jakiegoś obszaru, nie koloruj żadnego pola.

Po zakończeniu oceny zobaczysz bardzo wyraźnie, w jakim obszarze koło nie działa sprawnie, ponieważ zaznaczyłeś tylko jedno lub trzy pola w danej dziedzinie życia, a dziewięć lub dziesięć

w innych. Obszary, które mają najmniej wypełnionych pól to te, które w tej chwili najbardziej wymagają twojej uwagi i pracy umysłowej. Teraz możesz zacząć właśnie od nich. Wybierz odpowiednią sekcję w leksykonie – czasami może pasować kilka – a następnie odpowiednie dla niej afirmacje.

Jeśli w poniższym kole życia brakuje ci jakiegoś obszaru, po prostu wstaw go w miejsce tego, który jest dla ciebie mniej istotny, nadpisując go.

AFIRMACJE MOCY: JAK ZNALEŹĆ WŁAŚCIWE SŁOWA

Jeśli obecnie nie pracujesz z konkretną afirmacją lub po prostu chcesz codziennie dodatkowo wykorzystać moc słów, to skorzystaj z poniższych 100 afirmacji mocy. Każdego dnia będziesz mieć losowo wybrane zdanie dające siłę, której najpilniej potrzebujesz. Jak to działa? Bardzo prosto.

Afirmacje mocy są przygotowane w taki sposób, że można je skopiować lub przepisać. Możesz wyciąć każdą w kształcie kwadratu, tak abyś miał w ręku mnóstwo małych karteczek z afirmacjami. Następnie włóż wszystkie karteczki do pudełka lub słoika i każdego dnia lub zawsze, gdy będziesz miał na to ochotę, wyciągaj jedną z nich. Będziesz zdumiony, bo w większości przypadków wybierzesz dokładnie tę frazę, która będzie w stanie najlepiej pomóc ci w danej sytuacji. Zbieg okoliczności: przytrafia ci się to, co ma ci się przytrafić w życiu.

Ten dzień jest darem, który przyjmuję z miłością i radością.	Jak magnes przyciągam do swojego życia kochających ludzi.	Teraz odzyskuję maksimum mocy i oddaję się pełni życia.	Tak jak wiem, że jutro znów wzejdzie słońce, tak wiem też, że życie zatroszczy się o mnie.
Wszystkie komórki mojego ciała koncentrują się na miłości i zdrowiu.	Z każdym dniem czuję coraz silniejszą więź ze swoją wewnętrzną mądrością.	Uzdrowienie przepływa przez moje ciało i mój umysł.	Bez względu na to, co się dziś wydarzy, jestem i pozostanę spokojny i opanowany.
Otwieram się na pozytywną zmianę w moim życiu.	Wszystko, czego potrzebuję, przychodzi do mnie we właściwym czasie.	Wszystko dzieje się dla mojego dobra.	Tak jak wiem, że jutro znów wzejdzie słońce, tak wiem też, że wszystko będzie dobrze.
Kocham siebie takim, jaki jestem dzisiaj i jaki będę jutro.	Zasługuję na szacunek i miłość.	Czuję uzdrawiający spokój, który ogarnia mnie z wnętrza mojego ciała.	Wszystko, czego potrzebuję do szczęścia, niebawem do mnie dotrze.

Otacza mnie spokój. Wszystko jest w porządku.	Jestem we właściwym miejscu o właściwym czasie, ponieważ w to wierzę.	Otacza mnie miłość.	Codziennie towarzyszy mi lekkość – z radością i spokojem idę cały czas do przodu.
Powierzam sobie kształtowanie swojego życia.	Wszystko, co robię, robię z entuzjazmem i radością.	Miłość wypełnia mój dzień. Miłość wypełnia moje życie. Miłość wypełnia moją istotę.	Jestem mile widziany na tym świecie.
Z niecierpliwością czekam na cudowne czasy pełne obfitości i lekkości.	Pozwalam sobie żyć w obfitości. Wystarczy dla wszystkich!	Wszystko, czego potrzebuję, przyciągam do mojego życia jak magnes.	Łączę się z Matką Ziemią i uzyskuję pełną moc kobiecą/męską.
Wszystko, co mogę sobie wyobrazić przed moim wewnętrznym okiem, ma moc stać się rzeczywistością.	Z każdym dniem czuję coraz bardziej swoją wartość.	Wszystko układa się dla mnie jak najlepiej.	Teraz jak magnes przyciągam pozytywne zmiany do swojego życia.

Odpuszczam to, co było wczoraj, i otwieram się na wolność tu i teraz.	Skupiając się na dobrych aspektach w moim życiu, mnożę je.	Moja podświadomość otwiera się teraz na pełnię życia.	Jestem i pozostanę całkowicie sobą.
Uwalniam całe napięcie ze swojego ciała i wybieram uzdrowienie.	Mam prawo być sobą.	Patrzę na siebie i na otaczających mnie ludzi kochającymi oczami.	Wybieram lekkość, miłość i harmonię.
Jestem magnesem przyciągającym miłość, sukces i radość.	Moja podświadomość otwiera się teraz na całkowity spokój i zaufanie do świata.	Odpuszczam i ufam. Życie pokazuje mi drogę.	Dzisiaj wyjątkowo dobrze wychodzi mi cieszenie się życiem w pełni.
Pozwalam sobie przekraczać własne granice i odkrywać siebie na nowo.	Dziś od rana do wieczora obchodzę się ze sobą z miłością.	Pozwalając świecić mojemu światłu, zachęcam innych, aby również świecili.	Dziś życie pokazuje mi, że jestem darem dla tego świata.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Melanie Pignitter jest wykwalifikowaną trenerką mentalną. Przez pięć lat pracowała jako trenerka biznesu i komunikacji. W 2015 roku przeżyła największy kryzys w swoim życiu, który udało jej się przezwyciężyć dzięki treningowi mentalnemu i miłości do siebie. Od tego czasu stała się inspiracją dla setek tysięcy ludzi, prowadząc blog i podcast „Honigperlen", a także dzięki swoim książkom.

Czujesz, że twoje myśli cię ograniczają?
Masz czasem wrażenie, że utknąłeś w miejscu?
Zastanawiasz się, jak przełamać stare schematy
i poczuć moc pozytywnego myślenia?
Jeśli tak, to książka dla ciebie!

To nie tylko inspirująca lektura, ale praktyczny przewodnik, który krok po kroku pokaże ci, jak świadomie zmienić swój sposób myślenia i tworzyć wymarzoną rzeczywistość. Dowiesz się, jak działają afirmacje, dlaczego mają aż tak wielką moc i w jaki sposób mogą całkowicie odmienić twoje codzienne doświadczenia – od relacji z samym sobą po sukces zawodowy. Bez względu na to, czy jesteś zupełnym nowicjuszem, czy masz już za sobą próby afirmowania – ta książka pozwoli ci odkryć potencjał, który od zawsze w tobie drzemie.

Dzięki tej książce:

- poznasz skuteczne techniki pracy z afirmacjami – bez mistycyzmu, za to z konkretnymi efektami,
- nauczysz się rozpoznawać i przekształcać destrukcyjne myśli przewodnie,
- odkryjesz afirmacje dopasowane do różnych sfer życia – od zdrowia, przez relacje, aż po finanse i poczucie własnej wartości,
- zrozumiesz, jak zakorzeniać pozytywne przekonania w swojej podświadomości,
- otrzymasz dziesiątki gotowych zdań mocy, które możesz od razu zastosować w codziennym życiu.

Zmieniaj swoje życie słowo po słowie

Patroni:

Wellnessday.eu
kobiecy portal zdrowego stylu życia

SZTUKATER.PL

Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-880-5
9 788383 018805