

Afirmacje

Jednym z najefektywniejszych sposobów zastępowania starych negatywnych przekonań nowymi, pozytywnymi jest codzienne afirmowanie. *Afirmacja to mocne pozytywne stwierdzenie o sobie samym lub swoich możliwościach, które świadomie się wybiera, żeby zaszczerpić je w swoim umyśle w celu uzyskania pożądanego wyniku.* Afirmacje stanowią jedną z głównych technik programowania umysłu. Przenikając nieświadomy umysł, stają się one częścią systemu przekonań.

Na przestrzeni życia nasz umysł przyjmuje tysiące negatywnych myśli. Można zalać je afirmacjami, które wypłuczają stare przekonania. Te pozytywne myśli wprowadza się do świadomości poprzez powtarzanie (na głos lub mentalnie), pisanie, czytanie czy też słuchanie wcześniej przygotowanego nagrania. Powtarzanie jest konieczne w celu wprowadzenia afirmacji w struktury podświadome pamięci trwałej. Doskonałe rezultaty przynosi słuchanie wcześniej nagranych stwierdzeń, mających za zadanie utwierdzić nas w korzystnych dla nas przekonaniach. Najlepiej nagranie przygotować samemu, bo wtedy dostosujemy stwierdzenia do swoich aktualnych potrzeb. Można ich słuchać nawet całą noc. Kiedy nasz świadomy umysł odpoczywa w czasie snu, podświadomość jest szeroko otwarta i doskonale się uczy. Afirmacje mogą być stosowane wobec tego, co istnieje obecnie w naszej rzeczywistości lub w połączeniu z wyobrażeniem sobie jakiejś sytuacji, której pragniemy jako już zaistniałej.

Trzy główne zasady tworzenia afirmacji to: 1) *zawsze wypowiadaj afirmacje w czasie teraźniejszym.* Nasz nieświadomy umysł to komputer, który nie zna pojęcia czasu, jutro nigdy w nim nie następuje. Nie przyjmie słów: „Będę zdrowy”, tylko „Jestem zdrowy”. 2) *Zawsze wyrażaj afirmacje w najbardziej pozytywny i osobisty sposób (ja).* Nie mów więc: „Pozbywam się lęku”. Negatywne słowo „lęk” sprawia, że umysł koncentruje się na lęku. Użyj sformułowania pozytywnego: „Jestem odważny”. Nasz wewnętrzny komputer nie radzi sobie z zaprzeczeniem. Jeśli powiemy sobie, że nie chcemy myśleć o samochodzie, jedyny obraz, jaki się przy tym pojawi, to będzie właśnie samochód! Jeśli w trakcie afirmacji, stwierdzimy, że nie mamy ochoty na czekoladę, komputer pominię słowo „nie”, skoncentruje się na czekoladzie i za nią zatęsknimy. Również w tym przypadku afirmacja musi brzmieć pozytywnie, na przykład: „Chcę się zdrowo odżywiać”, „Uwielbiam sałatki”. 3) *Im krótsze i prostsze afirmacje - tym bardziej skuteczne.* Aby afirmacja zapadła w nieświadomy umysł, musi ominąć krytyczną cenzurę rozumu, który budzi się i odrzuca te długie i niezgrabne stwierdzenia. Wypowiadając afirmację, zaczynamy funkcjonować tak, jakbyśmy mieli wymienione

w niej zalety. Praktyka stosowania afirmacji rozpoczyna zmianę zastarzałej, negatywnej „paplaniny” umysłowej na pozytywne idee i koncepcje, a w krótkim czasie może całkowicie przemienić nasze postępowanie i oczekiwania odnoszące się do życia i pozytywnie wpływać na jego jakość.

Nawet pięć minut dziennie poświęcone na efektywne afirmacje może przeciwdziałać wpływom wieloletnich nawyków. Kiedy nasze przekonania ulegną pozytywnej przemianie, zaczniemy przyciągać do swego życia same dobre, wspaniałe rzeczy. Kiedy żyjemy w harmonii, jesteśmy magnesem dla wszystkiego, co harmonijne.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
tel. 783 133 336

ZBIGNIEW WODECKI

recital z okazji Dnia Kobiet

„Z Tobą chcę oglądać świat”

Miejskie Centrum Kultury w Ciechocinku zaprasza:

7 marca – środa – godz. 19.00
sala widowiskowo-kinowa MCK

Bilety w cenie 50 złotych do nabycia w MCK
(wejście od ul. Broniewskiego - I piętro p.1
od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 - 15.00
(oprócz 24.02)

• uwaga!!! nie przyjmujemy zwrotów biletów w dniu koncertu

Informujemy,
że osoby zainteresowane archiwalnymi numerami
Gazety Samorządu Lokalnego „Zdrój Ciechociński”
mogą otrzymać je bezpłatnie w Urzędzie Miejskim
w Ciechocinku, przy ul. Kopernika 19 (pokój nr 22)
od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30.