

## Сила слова. Изменение старых программ.

Пожелайте сделать первый шаг — неважно, насколько он мал. Сосредоточьтесь на том, что хотите узнать. И будьте готовы к чудесам. Произнесение аффирмаций — это осознанный выбор слов и предложений, который поможет что-то исключить из вашей жизни либо создать в ней что-то новое. Делайте это уверенно и с акцентом на положительный аспект своего утверждения. Если вы скажете: "Я не хочу больше болеть", — подсознание уловит только "больше болеть". Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например, "я чувствую себя прекрасно у меня крепкое здоровье".

Подсознание чересчур прямолинейно. Оно не способно на стратегическое планирование и вынашивание замыслов. Что ему говорят, то оно и делает. Если вы скажете: "Я терпеть не могу эту машину", — оно не подарит вам новую, потому что не поймет, чего вам нужно. Более того, даже получив долгожданную новую машину, вы, вероятно, в скором времени ее возненавидите. Почему нет? Ведь именно это вы сказали: "Ненавижу машину". Вам нужно заявить о своем желании четко и с позитивной установкой, а именно: "У меня прекрасная новая машина, которая полностью отвечает моим требованиям".

Если в вашей жизни есть что-то, что вызвало у вас жгучую ненависть или раздражение, то благословите это с любовью: "Я благословляю тебя с любовью, освобождаю и отпускаю". Благословить и отпустить можно человека, ситуацию, вещь. Можно даже вредную привычку, например, каждую выкуренную вами сигарету.

Вы заслуживаете только хорошего. Верите ли вы в то, что заслуживаете добра? Произнесите любую аффирмацию и заметьте при этом, какие мысли пришли вам в голову. Затем запишите их на бумаге, они станут определеннее. Единственное, что останавливает вас от того, чтобы полюбить себя и признать свои заслуги, — это чье-то убеждение или мнение, воспринимаемое вами как непреложная истина.

Что нужно сделать для того, чтобы изменить свои негативные и заведомо ложные убеждения? Какая мысль должна посетить вас в первую очередь, чтобы ваша мечта начала претворяться в жизнь?

Очень к месту были бы следующие мысли:

Я — богатый.

Я — достойный.

Я люблю себя.

Я позволяю себе всего добиться и получить все сполна.

Эти утверждения станут фундаментом вашей работы, а вы продолжайте строить дальше. Произносите собственные аффирмаций, взобравшись на

вершину своего сооружения, и вы сможете создать все, что только душа пожелает.

Если у вас есть привычка, с которой вы все еще не в силах расстаться, спросите себя, что вы от нее получаете? Не получив ответа, спросите по-другому: "Если бы у меня больше не было этой привычки, что бы произошло?" Очень часто ответ бывает таким: "Жизнь стала бы лучше". Это возвращает нас снова к тому, что мы считаем себя недостойными лучшей жизни.

Понять природу ограничивающих нас блоков. Неизменное ощущение ненависти к самому себе, чувство вины и самокритика служат причиной стресса и ослабляют иммунную систему.

Проблемы, из-за которых большинство из нас не могут распрямиться — критика, страх, вина, обида. Какая из них ваша "любимая"? Какое чувство у вас возникает чаще? Страх или чувство вины? А может быть, вы страдаете излишней самокритичностью и обидчивостью? Мне хотелось бы заметить, что обида — это не что иное, как подавленный гнев. Считая, что вам не дозволено открыто сердиться, вы устраиваете внутри себя "склад" старых и новых обид.

Прекратить любую критику. Каждый человек является нашим отражением, а то, что мы видим в нем, присутствует в нас самих. Мы не хотим принять себя полностью, со всеми недостатками, и наказываем себя употреблением алкоголя и наркотиков, курением, перееданием — чем угодно. Но что значит быть совершенным? Совершенным с чьей точки зрения?

Постарайтесь быть терпеливым по отношению к самим себе, пока прощаетесь с критикой. Ведь самокритика — всего лишь привычка, а не черта характера. Живите в согласии с самим собой — это самое замечательное из того, что только может нарисовать воображение. Когда любишь себя, не ставя условий, непроизвольно проявляется все самое лучшее, что в тебе есть. Говоря о "лучшем", я вовсе не имею в виду, что сейчас вы недостаточно хороши. Вам просто нужно обрести позитивный подход к жизни, открыть более удачные способы достижения целей и постараться выразить полностью свое необъятное "Я".

Чувство вины вызывает комплекс неполноценности. Вы вдруг заметили, что люди говорят вам обидные вещи. Это объясняется тем, что так вами значительно проще управлять. Если кто-то старается устыдить вас, спросите себя: "Что ему от меня нужно? Зачем он так поступает?" Задайте эти вопросы, вместо того, чтобы внутренне соглашаться: "Да, я виноват. Нужно делать то, что мне говорят".

Тот, кто чувствует себя виноватым, всегда может научиться говорить "нет" и указывать людям на бессмысленность их претензий. Вы не должны сердиться на них. Но и не стоит больше участвовать в их играх. Если слово

"нет" для вас в новинку, пусть ваш ответ будет краток и предельно понятен: "Нет, этого я сделать не могу". Не извиняйтесь, иначе у вашего "оператора" будут основания отговорить вас от вашего решения. Когда люди увидят, что их ухищрения не действуют, они сами остановятся.

Подавляя свои эмоции и держа все в себе, вы создаете внутренний хаос. Полюбите себя настолько, чтобы научиться выражать свои чувства. Разрешите им выплеснуться наружу. Вполне возможно, что целую неделю вы будете рыдать в подушку или злиться на всех. Это естественно, так как вам будет необходимо "прожить" некоторые из накопившихся внутри вас чувств. Лучше пользоваться в это время аффирмациями, которые сделают процесс менее болезненным и жестким. Итак:

Сейчас я с легкостью отпускаю от себя все старые негативные представления.

Мне приятно меняться.

Мой дальнейший путь свободен от препятствий.

Я свободен от прошлого.

Не пытайтесь судить о своих чувствах. Это только загонит их еще глубже.

Если вы стоите перед дилеммой или переживаете кризис, утверждайте, что вы в безопасности и готовы чувствовать. Говоря "да" хорошим чувствам, вы вступаете на путь успеха.