

Я-УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК! или как ПРАВИЛЬНО составить АФФИРМАЦИЮ.



Елена Фортунова

электронное издание 2011



ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!



Меня зовут Елена Фортунова, и если вы сейчас читаете эти строки, то это значит, что вы знаете, что мы – то, о чём мы думаем в течение дня.

Наверняка, вы знакомы со многими методиками материализации мыслей и достижения желаний, где ключевым моментом воплощения своей мечты в реальность является правильно составленная аффирмация (цель, мечта, которую вы хотите осуществить, выраженная в словесной форме).

Но во многих методиках материализации мыслей, особенно тех, которые «гуляют» сейчас по интернету и пересказываются то одним, то другим автором есть много недосказанности. Например, одни слишком переоценивают роль аффирмаций в исполнении желаний, называя их волшебной палочкой, а другие – наоборот пренебрегают их значением.

Цель написания данной книги – дать вам понять **НАСТОЯЩЕЕ** значение и роль аффирмации в методике реализации ваших желаний, а также научить вас самостоятельно правильно их составлять так, чтобы они работали на исполнение ваших желаний.

Данная книга отражает моё личное мнение, и просьба к вам – не судить строго, а просто вдумайтесь в то, что я хотела вам сказать. Кто знает, может, это именно данная книга поможет вам понять ту суть вещей, которую вы ищите уже давно. Ведь одна голова – хорошо, а две – лучше.

И ещё: если у вас возникнут вопросы, то в любое время можете мне их задать, так как я полностью открыта общению. Также вы можете обратиться ко мне за консультацией по поводу правильности составления аффирмаций.

Если вы сочтёте данную книгу полезной и интересной, то поделитесь ею с друзьями – они обязательно будут вам благодарны, ведь данная книга предназначена для распространения в интернете бесплатно.

Также, если вы захотите получить более развёрнутую информацию о методике материализации мысли, подробно ознакомиться с авторскими методиками материализации мысли, действенность которых проверена как на себе лично, так и на многих других, то станьте участником моего **БЕСПЛАТНОГО** он-лайн тренинга «Сила мысли, или как всегда добиваться желаемого». Записаться можно вот здесь: <http://www.skolayspexa.ru/4/kniga.html>

Посетите и проекты, находящиеся под моим руководством: <http://www.skolayspexa.ru> и www.knachalu.ru. Они продолжают данную тему, и вы, наверняка, там найдёте для себя много нового и полезного.

Ну что? Поехали? ☺

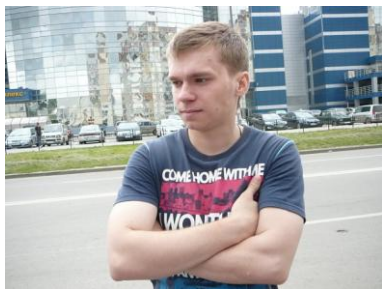
Контактные данные: e-mail: elenfortuna89@gmail.com

Skype: [elenfortuna89](https://www.skype.com/en/contacts/skype/elenfortuna89)

Официальный сайт: www.skolayspexa.ru

МОИ БЛАГОДАРНОСТИ И ОТЗЫВЫ БЛАГОДАРНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Благодарю за содействие в написании книги Евгения Ходченкова и Михаила Гаврилова



«Прочитав Вашу мини-книгу "Я - успешный человек! или как правильно составить аффирмацию", я получил кучу позитивных эмоций! Мне очень понравились описания, множество примеров и вполне ясное и понятное объяснение всех понятий и определений. Это увлекательная и жизненная тема! Мне она как раз по душе) И я бы хотел записаться к Вам на консультацию, чтобы узнать гораздо больше и изучить саму по себе тему глубже. Спасибо

Вам большое!»

Сергей Козик, автор и ведущий блога "ТЫ и ДОМ" (<http://ti-i-dom.ru>)

«Книга очень близка своей позицией к моему мироощущению и пониманию. Все положения действительно работают так, как написано – проверено на себе не одним годом жизни! Даны очень четкие советы и инструкции, которые можно сразу применять на практике, что называется «взять и сделать»! К тому же хорошо выстроена логика книги. Во время чтения испытываешь благодарность автору за то, что так доступно и легко дан полезный материал! Спасибо, Елена!»



Елена Ладная, автор проекта «Я рисую мир» <http://felen.ru>



«Такую полную информацию о технике составления аффирмаций я еще нигде не встречал. Очень мощная и по-настоящему полезная книга. Елена, я записался к Вам на консультацию, с нетерпением жду встречи, чтобы получить ответ на интересующие меня вопросы. Спасибо, Елена за столь полезную информацию, которую да?те практически даром! Желаю Вам творческих успехов!»

Денис Вин, автор проекта «Дорога к нашему началу» www.knachalu.ru

1 ПОНЯТИЕ АФФИРМАЦИИ И ЕЁ РОЛЬ В ИСПОЛНЕНИИ ЖЕЛАНИЙ



Если говорить по-простому, то **аффирмация** – это краткая позитивная формулировка вашего желания, выраженная в словесной форме. Например, «У меня есть прекрасный серебристый Lexus с автоматической коробкой передач» или «Я владелец нового огромного трёхэтажного коттеджа из белого кирпича, который расположен на берегу моря».

Или даже так: «С каждым днём мне всё легче и легче знакомиться с новыми людьми и делать их своими постоянными клиентами».

Хочу сказать, что практически все технологии материализации мысли неотделимы от аффирмаций, в связи с чем у большинства людей возникает ложное убеждение о том, что аффирмации сами по себе способны исполнить их желание. Как выяснилось во время проведённых мною консультаций, достаточно большое количество людей считает, что сказав или заучив одну фразу и повторяя её как зомби постоянно, можно материализовать её смысл. Может, это вас огорчит, но сама по себе сказанная фраза: «У меня жена – топ-модель» - ничего не сделает. Чтобы лучше объяснить вам, что я имею в виду, давайте рассмотрим путь, который проходит ваша мысль от ментального до физического уровня.

По сути: что такое мысль? Если вы на минуту задумаетесь об этом, то поймёте, что вы думаете не словами, а образами. Чтобы убедиться в этом, проведите следующий эксперимент, подумайте о следующем: вы лежите, загораете солнечным днём на берегу реки на жёлтом песке и всматриваетесь в голубо-синюю речную даль. Стоп: а теперь подумайте о том, что вы видели, когда представляли то, что было описано выше. Ведь это же были образы, картинки пляжа, людей, реки, золотого песка и так далее. Это не были слова! Возможно, вы подключили свой прежний опыт переживания данной картины в жизни, когда вам случалось загорать на пляже: вы ощущали теплоту песка, жару солнца, жажду воды и так далее, что угодно, но это не были слова.

Так вот после того, как вы теперь убедились в том, что мы думаем образами, картинками, как вы думаете, что делает наш разум, когда «слышит» слова? Правильно! Он переводит их в образы.

Вы выше прочитали слова-описания картинки, которую вам нужно было представить - и увидели образы. То есть, вдумываясь в слова, вы просто их переводите на «язык» вашего мозга, мышления. А что будет, если не «переводить» прочитанную, услышанную где-то информацию в образы, то есть не вдумываться в слова, кем-то произнесённые? Верно! Она останется за пределами вас, вы её просто-напросто в себя не впустите, не впитаєте. Вы, наверное, подумаете, что такого не бывает: по-любому услышанная вами когда-либо информация останется где-то в мозгу, даже если вы не будете осознавать этого.

Да, возможно. Она останется, её даже можно будет извлечь оттуда с помощью гипнотического сеанса (под гипнозом человек может вспомнить даже такие вещи, о своём знании которых он никогда и не догадывался). Но всё равно мозг время от времени проводит «чистку», избавляя себя от ненужных сведений, дабы не перенапрягаться лишний раз ☺.

Теперь давайте вернёмся к **аффирмациям**. Вот скажите прямо сейчас вслух следующее: «С каждым днём я становлюсь моложе и моложе». Но при этом не задумывайтесь над смыслом. Просто повторите. Что вы почувствовали? Вы сформировали образ? Что вы увидели, когда произнесли фразу? Не знаю как у вас, но у меня каких-то особых ощущений изменения в сознании не произошло. Знаете, на что это похоже? Вы идёте по дороге и видите знакомого, которого встречали вчера и говорите на автомате: «Привет! Как дела?». Вы вообще задумывались когда-нибудь о том, когда, кому и сколько раз на день вы произносите эту фразу? Я полагаю, что в большинстве случаев она у вас просто так вылетает, без определённого смысла, так, ради приличия при встрече.

А теперь попробуйте повторить эту фразу («С каждым днём я становлюсь моложе и моложе») 5 раз подряд, вдумываясь в значение каждого слова и пытаясь представить себе картину, отображающую смысл этой фразы. Произошли изменения? Думаю, ответ очевиден.

Теперь вам будет легко самому ответить на вопрос: так какую же роль играет аффирмация в исполнении ваших желаний? Является ли эта роль определяющей?

Роль аффирмации не является определяющей при выводе мысли из ментального уровня на физический, так как сама по себе брошенная вами невзначай несколько раз фраза со смыслом типа «Привет, как дела?» ничего не способна реализовать. А вот фраза, которая вызывает определённые картины, прокручивающиеся в голове, эмоции, ощущения – совсем другое дело.

И тут мы готовы сформулировать основной принцип материализации мыслей и исполнения желаний: материализуются образы, а не слова. Сама по себе сказанная

аффирмация никуда не приведёт, а вот аффирмация, вызывающая эмоции и картинки желаемой ситуации есть начала вашего успешного пути перевода своего желания из ментального на физический уровень.

Тогда сам по себе возникает вопрос: а можно материализовать мысль вообще без формулировки аффирмации? Лично моё мнение, проверенное опытом – да. Достаточно лишь сразу представить образ (зачем вам лишние слова, если они ни к чему не приводят – сразу визуализируйте нужную вам ситуацию, которую хотите, чтобы произошла в реальности). Но тут есть подводный камень, который и способствует тому, что аффирмации до сих пор успешно применяются во многих методиках материализации мысли, и от них не собираются отказываться. Дело в том, что многим просто-напросто сложно создать образ без его предварительной речевой формулировки. И тут, на помощь приходит старая добрая аффирмация – ключ, который помогает нам присоединиться к желаемому образу, создать картинку.

ВЫВОД: Итак, подведём итог всему выше сказанному: сама по себе заученная фраза (аффирмация) и повторяемая без эмоций и сопровождаемых образов желаемого не даст вам того, чего вы хотите. Она лишь является этапом формирования образа вашей мысли, которая должна пройти путь от ментального до физического уровня. По-настоящему работают и исполняют ваши желания образы и картинки, прокручиваемые у вас в мозгу постоянно, которые возникают у вас при повторении аффирмации, а не сами слова. Так что не стоит заикливаться на том: «А какую мне получше фразу составить, чтобы все мои желания прямо сейчас сбылись?». Лучше подумайте о том, какие вам следует «увидеть» образы и картинки, отображающие ваше желание, и тогда оно гораздо быстрее воплотится в действительности, ведь так вы запустите сам механизм материализации мысли.

Но не стоит и полностью пренебрегать значением аффирмации. Хотя она и играет второстепенную роль, но вовсе не последнюю. А неправильное использование аффирмации может не только не приблизить вас к своей мечте, но и вовсе привести к негативным последствиям. Хотите узнать, как такое может случиться? Тогда идём дальше...

2 ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ АФФИРМАЦИИ



На первый взгляд: как простую фразу, обозначающую своё желание можно составить неправильно? Разве я не знаю, чего хочу? Просто нужно сказать своё желание вслух – и дело в шляпе!

Может, вам покажется странным, но аффирмации действительно могут быть неправильно составлены, а на основе их – и «неправильные» образы, которые могут не только не приблизить вас к своей цели, но и наоборот – отдалить. Я лично общалась с девушкой, которая хотела материализовать мысль о повышении своей зарплаты. Она придумала себе следующую аффирмацию: «Моя зарплата в 2 раза больше зарплаты моего мужа».

И как вы думаете, что у неё получилось? Настал кризис, мужа понизили в должности, и его зарплата стала ровно в 2 раза меньше, чем у его жены. Невероятно, но факт!

Так вот чтобы не происходили такие казусы, давайте рассмотрим основные правила, которых следует придерживаться при составлении аффирмаций.

Итак, аффирмация должна быть:

1. Только позитивной. Никаких частиц НЕ! Наше подсознание их НЕ слышит. В итоге ваше заветное желание: «Я НЕ проигрываю соревнование по хоккею!» превратится для вас в «Я проигрываю соревнование по хоккею!». Сразу перефразируйте фразу подобного рода в «Я побеждаю в соревновании по хоккею!». А теперь сравните по эмоциональности и позитивности с первым вариантом. Разница ощущается сразу, не правда ли? И если в первом случае вы можете занять второе... последнее место в соревновании, то при использовании последнего варианта аффирмации, вы своё подсознание настраиваете только на получение первого призового места. Так решите же, какое место в соревновании вы хотите занять и подстройте под своё желание словоформу.

2. Составлена вами лично. Я знаю довольно много авторов, которые предлагают вниманию читателей целые списки аффирмаций на каждый день, на все случаи жизни, для исполнения практически любого желания. И, несмотря на то, что там очень много дельных позитивных фраз, которые иногда сама использую, я всё же остаюсь при мнении,

что лучше собственноручно составленной и прочувствованной фразы-желания не найти. Почему? Когда вы сочиняете свою аффирмацию, вы вкладываете в неё душу, свою конкретику, которую потом и переносите на образ, возникающий при её проговаривании. К тому же, лично мне, например, роднее и приятнее повторять своё родное создание, чем нежели красивую, но холодную фразу другого автора.

3. Простой, чёткой и короткой. Вам будем просто-напросто сложно сориентироваться на образе, пока вы будете выговаривать фразу-желание, написанную в 5 строк печатного текста. И весь эффект тогда сразу же потеряется. В идеале аффирмация должна быть в 1-2 предложения, с законченным по смыслу концом.

4. Желательно в настоящем времени (иногда допускаются варианты в прошедшем времени, когда с точки зрения грамматики некорректно звучит фраза в целом). Но ни в коем случае не в будущем! Точно так же, как наше подсознание не воспринимает частицу НЕ и некоторых других слов, так же оно и не воспринимает будущее время. Нельзя: «Я куплю автомобиль в 2012 году». Нужно: «У меня есть автомобиль, который я приобрела в 2015 году». Последняя фраза хоть и звучит немного фантастично, но она намного лучше, чем первый вариант, который в принципе как аффирмация не годен к применению.

5. Без следующих слов:

-могу;

-перестал (а);

-нет;

-никогда;

-избавиться;

-и другие подобного рода слова, которые хоть каким-либо образом вам напомнить о проблеме, от которой вы хотите избавиться.

6. Несмотря на то, что словоформа должна быть как можно компактнее, она должна содержать и как можно больше чётких описательных подробностей. Сравните: «У меня новый автомобиль» и «У меня новый серебристый Lexus GS 460 с автоматической коробкой передач». Какую фразу вам будет приятнее проговаривать, и какая вам даст как можно больше описательных подробностей для составления картинки-образа для визуализации? Выбор очевиден.

7. Аффирмация должна быть направлена на вас. То есть, сравните: «Люди ко мне относятся хорошо» (действие направлено на людей, которые должны каким-то образом изменить своё отношение к вам) и «С каждым днём мне всё легче и легче находить общий язык с людьми, имеющими противоположную точку зрения» или «Я легко и быстро схожусь с

людьми и устанавливаю с ними дружеские взаимоотношения» (действие направлено на вас и на изменение вашего восприятие людей). Аналогично: «Муж меня любит с каждым днём всё сильнее и сильнее» (действие направлено на окружающих, в частности – на мужа, который должен изменить своё отношение к вам) и «С каждым днём я нахожу всё больше и больше взаимопонимания с мужем» (действие направлено на вас) или «Я счастлив(а) в семейных отношениях!» (тоже хороший вариант).

8. В аффирмации должны присутствовать слова, которые вызывают у вас положительные эмоции: восхитительный (автомобиль), счастливые (взаимоотношения), успешный (бизнесмен) и так далее. Но не переусердствуйте! Значение всех слов должно чётко и правильно восприниматься вами и переноситься на визуализируемый образ, иначе эти красивые словечки так и останутся просто холодными сочетаниями букв, не несущими за собой ничего.

ВЫВОД. Итак, подведём итог: аффирмацию лучше всего составлять самому, придерживаясь 8 основных выше перечисленных принципов.

Ну, а впереди у нас противопоказания применения аффирмаций. Да, бывает и такое. Идём дальше... ☺

3 АФФИРМАЦИЯ: ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ



А теперь о грустном...

Согласно утверждению большинства методик по материализации мысли, для того, чтобы воспользоваться аффирмацией, достаточно лишь определить своё проблему и задать ей антипод. Например: вы озабочены тем, что у вас нет автомобиля в семье, и вам каждое утро приходится ездить на работу в общественном транспорте вместе с хамоватыми пассажирами. Тогда вам советуют: составьте аффирмацию, типа «Я каждое утро езжу на работу в собственном авто», визуализируйте её и спустя несколько недель-месяцев у вас действительно появится автомобиль, на котором вы будете ездить каждое утро на работу.

Хорошо. А теперь давайте посмотрим на следующую ситуацию: представьте человека, который стал жертвой мошенника на улице, который был обобран. Этот человек получил душевную травму, вследствие чего стал ненавидеть всех воров, мошенников на свете (естественно, кто же их любит, но одно дело – относится с безразличием, а другое – с ярко выраженной ненавистью). Естественно, чувство ненависти (даже неосознанной) к кому-либо (чему-либо) разрушительно действует на подсознание и психику человека. Такой человек не сможет нормально развиваться и быть успешным, так как заложенная в нём негативная программа просто-напросто не даст ему это сделать. Что же. И представьте, что этому человеку посоветовали (либо сам решил) применить аффирмацию, которая будет способствовать проникновению симпатией к мошенникам (ворам) (ведь считается, что противоположность ненависти – любовь).

Естественно, со временем мировоззрение человека поменяется, и представьте, кем он станет, если будет считать, что мошенники на самом деле – милые ребята, которые тоже такие же люди, как и все, просто они выбрали другой путь жизни (каждый ведь «мутит» то, что ему помогает жить, и никто, по сути, не в праве судить другого). Что ждёт этого героя? В «лучшем» случае, этот человек будет мучить себя самобичеванием, думая о том, что вот ОНИ – молодцы, приспособились к жизни, а Я – так не могу, так как живу по грёбаным нравственным принципам, никому не нужным, но через которые не могу переступить. В худшем случае, такой человек сам станет мошенником, бандитом, будет делать свои грязные дела, прикрываясь тем, что и с ним когда-то так поступили, а он просто мстит, забирает своё. А в глубине души (что самое интересное) такой человек будет продолжать испытывать негатив по отношению к тем, кем он стал.

Что же тогда делать?

Как нашему герою нужно было поступить? На самом деле, он стал жертвой аффирмации. Чтобы этого не происходило, нужно не спешить переделывать свои проблемы в позитивные фразы и бездумно запихивать их в подсознание, а нужно сперва (!) порыться в себе и узнать психологическую причину того, откуда взялась эта проблема.

Бывает так, что больной человек не понимает, за что ему дана болезнь, ведь внешних никаких причин на неё нет. И такому человеку мир, да и жизнь вообще начинает казаться несправедливым. Ведь все люди равны между собой и **КАЖДЫЙ** заслуживает прожить долгую и счастливую жизнь. Да, действительно, каждый из нас достоин наилучшего в его понимании. Но на самом деле и ни одна болезнь не возникает просто так, если видимых причин нет, значит, надо «копать» глубже. Есть даже отдельное направление в психологии - психосоматика. Она изучает взаимосвязь психологических проблем личности с теми заболеваниями, которые она переживает физически. Например, с точки зрения психосоматики, причиной болезни рака могут быть непрощённые обиды, причиной постоянных головных болей – перегруженность проблемами, причиной болезни ног – слишком быстрый темп жизни и так далее...

Что нужно было сделать человеку, которого ограбили? В первую очередь – простить, просто простить своих обидчиков (не проникаться к ним симпатией, любовью и, тем более, не судить их: хорошо ли с ним поступили или нет). Да, это тяжело. Но для этого существует целый ряд тренингов (как эзотерических, так и психологических). Можно и самому сделать такой «фитуал» прощения – всё зависит от того, насколько вы духовно сильная личность. Пожалуй, самый простой способ – сходить в церковь. Наверняка, вы согласитесь со мной, что в церкви царит особая обстановка, которую можно использовать в своих целях – прочитать молитву, поставить свечу за здоровье тех, кто причинил вам обиду и выйти оттуда с чувством облегчения и полной уверенностью в том, что вы простили их. Вам точно станет легче. И только после этого можно уже использовать аффирмации для самопрограммирования.

Вот такая вот ситуация, которая отражает случай, когда слепое использование самопрограммирования с помощью аффирмаций несёт негативный эффект, поэтому сначала всегда нужно анализировать не только саму проблему, но и возможные причинные её применения. И сначала по возможности нужно устранять причины проблемы, а потом только обдуманно использовать аффирмации.

Хочется закончить свою мини-книгу на позитивной ноте.

Какой бы вы путь не выбрали, какое бы ни дерзкое желание задумали реализовать – вы это сделаете, и вам за своё «творение» придётся ответить. Так сделайте же так, чтобы потом не стыдно было вспомнить о своём творении.

И ещё. Пожалуйста, напоминайте себе почаще, что:

Человек - это то, о чем он думает в течение дня. (Эмерсон)



Приглашаю вас за консультацией: [elenfortuna89](https://www.skype.com/user/elenfortuna89) (скайп) или elenfortuna89@gmail.com (почта).

Посетите также мой официальный сайт: www.skolayspexa.ru

Буду рада позитивному и конструктивному общению с вами!

Понравилась книга? Порекомендуйте её друзьям (книга предназначена для бесплатного распространения в сети интернет).

Хотите узнать больше методов быстрого воплощения желаний в реальность? Заходите сюда <http://www.skolayspexa.ru/4/kniga.html> и становитесь участником БЕСПЛАТНОГО мини-тренинга «Сила мысли, или как всегда добиваться желаемого» от Е. Фортуновой.

Желаю вам Добра, Веры в себя и побольше материализованных желаний!

Всегда ваша – Елена Фортунова

Электронное издание

Фортунова Е. С.

Я - успешный человек!
или
Как ПРАВИЛЬНО составить аффирмацию?

на русском языке

Информация, представленная в книге является мнением автора, которое может не совпадать с мнением читателя или иной третьей стороны.

Любое использование материалов книги в любых целях допустимо исключительно с письменного разрешения автора.

Незаконное использование авторских разработок, описанных в книге, преследуется по закону.

Компьютерный набор, оформление и верстка – Фортунова Е. С. Автор текста – Фортунова Е. С.

Книга предназначена для бесплатно распространения в сети Internet

Elenfortuna89@gmail.com;

Skype: elenfortuna89

Официальный сайт: www.skolayspexa.ru

© Фортунова Е. С. 2011