

Jak vytvořit vlastní afirmaci



Co jsou to afirmace:

Afirmace jsou krátké a posilující věty, fráze nebo tvrzení, které, když správně používáme, mají sílu a moc ovlivnit naše podvědomí, myšlení. Dokážou změnit naše podvědomé víry, naše pravdy, které si neseme a které nám brání v prožívání hojnosti, radostí ve všech oblastech života a na všech úrovních.

Cílem afirmace je uchytit se v našem podvědomí i vědomí tak, abychom změnili to, jak se chováme, myslíme, naše návyky, přesvědčení, vzory myšlení a ovlivnily tak náš život k lepšímu.

Afirmace se skládá z pozitivních slov ideálně vytvořených námi.

Slova, která dohromady skládají celou afirmaci automaticky, vyvolávají a vkládají do mysli odpovídající vnitřní obrazy, které inspirují, povzbuzují a motivují k akci a zhmotnění našich snů a přání. Výsledné vnitřní obrazy jsou v naší mysli doslova vyryty hluboko do podvědomí, kde se mění naše chování, návyky, činy a reakce podle opakovaných slov.

Jsem dost dobrá, sama pro sebe.

Následující řádky jsou podněty k postupu, jak si vytvořit vlastní funkční afirmace. Vyčleň si pro sebe dostatečně dlouhý čas, aby jsi měla prostor pro vytvoření vlastních afirmací. Nenech se rušit telefonem, televizí ani žádnými dalšími vlivy. Dovol si věnovat alespoň tento čas a vytvořit si tak funkční afirmace.

Pokud ti v průběhu bude některý krok připadat nesmyslný, neváhej ho přeskočit. Nic není vytesáno do kamene a tvá vlastní intuice ti vždy ukáže správnou cestu.

V příkladech budu uvádět mé postupy s problémem, který jsem si díky afirmacím vyřešila.

Průvodce k tvé vlastní afirmaci:

1. Zamysli se.

Zamysli se nad věcí, která tě aktuálně trápí v životě a chceš ji změnit.

TIP: Pokud s afirmacemi začínáš, vyber si něco jednoduššího.

Můj příklad: Pro svá rozhodnutí potřebuji vždy slyšet názor někoho dalšího, abych se dokázala rozhodnout.



Prostor pro tvé poznámky:





2. Popiš detailněji tvůj problém.

Vše, co tě na toto téma napadne, si sepiš. Při jakých okolnostech si uvědomuješ, že používáš nastavení mysli, které už ti nevyhovuje.

Můj příklad: Ať se jedná o nákup drobnosti, či něčeho většího, vždy potřebuji znát názor někoho dalšího a danou věc si pořídit nebo se pro ni rozhodnout jen v případě, že mi ji někdo schválí. Nestojím si za svým rozhodnutím. V životě mi to začalo být překážkou, jelikož jsem do rozhodování nedala kousek sebe. Byla jsem se vším nespokojená. Pocity, které mě zaplavily, jsou nepříjemnost, nespokojenost, hněv na sebe samotnou. Když jsem byla někdy silně přesvědčená, že něco chci a ostatní nesouhlasili, nedokázala jsem to přijmout a snažila jsem se je za každou cenu přesvědčit, aby mi můj nákup posvětili. Bez toho jsem se pro nákup nedokázala rozhodnout.

Prostor pro tvé poznámky:



3. Najdi to pozitivní

Někdy je to sice obtížné, ale najdi na svém problému aspoň jedno pozitivum.

Můj příklad: Pozitivní na této situaci je, že umím naslouchat názoru ostatních a někdy mě tento názor může odradit od koupě něčeho nevhodného.



Prostor pro tvé poznámky:



4. Jádro

Dokážeš si nyní uvědomit jádro tvého problému?
Pokud ano, je to skvělé a napiš si jej. Pokud ne, nevadí a pokračuj dále. Odpověď na tuto otázku možná přijde později.

Můj příklad: Jádrem tohoto problému je nízké sebevědomí.

Prostor pro tvé poznámky:





SRDČOVKY
TVOJE (s)TVOŘENÍ

5. Vytoužená změna

Jak by to mělo vypadat, když nastane vytoužená změna?

Můj příklad: Umím se rozhodnout sama a nepotřebuji vždy znát názor ostatních. Při svém rozhodování si ale ráda vyslechnu názor druhých, rozhodnu se však vždy na základě svých potřeb a pocitů. Názory ostatních mě ovlivní jen do určité míry. Já si stojím za svým rozhodnutím a vím, co je pro mě nejlepší.



Prostor pro tvé poznámky:



6. Vytvoření afirmace

Nyní si projdi své zápisky a pokus se vytvořit krátkou pozitivní afirmaci, která nejlépe vystihuje, jak chceš přemýšlet a jak má vypadat vytoužená změna. Můžeš si vypsát více vět, tak jak to dělám já a pak vybrat tu, která vystihuje nejlépe tvou myšlenku. Netlač na sebe, není potřeba mít afirmaci hned perfektní, za pár dní ji můžeš změnit a začít pracovat s jinou.

Afirmace mají být krátké pozitivní věty vycházející z tvých myšlenek, tak abys je mohla co nejlépe integrovat do podvědomí a přepsat jejich stávající stav. Nejdůležitější je vždy afirmaci naplno věřit, nemůžeš o ni nikdy pochybovat. S radostí uvedu příklad: Pokud si přeješ vydělávat více peněz a jako afirmaci zvolíš: "Vydělávám 150.000 Kč měsíčně" a momentálně vyděláš 15.000 Kč, jen těžko se ti tomu bude věřit. Svou afirmaci raději formuluj takto: "Jsem otevřená hojnosti, mé příjmy se neustále zvyšují."

Můj příklad: Uvádím zde více příkladů, jak výsledná afirmace může vypadat. Aby si mohla lépe svou větu vytvořit.

- Snadno se rozhoduji a věřím svému rozhodnutí.
- Jsem v souladu se svým rozhodnutím.
- Důvěřuji svým rozhodnutím.
- S lehkostí se rozhoduji a důvěřuji své vnitřní intuici.
- Přijímám svá rozhodnutí a s otevřenou myslí naslouchám názoru ostatních.
- Má rozhodnutí jsou tím nejlepším řešením pro mě.
- Prostor pro tvé myšlenky:



Prostor pro tvé poznámky:





S R D C O V K Y

TVOJE (s)TVOŘENÍ

Prostor pro tvé poznámky:





7. Tvá afirmace

Nyní máš hotovou svou první afirmaci. Zapiš si její finální podobu.



Prostor pro tvé poznámky:



Tvá afirmace

A large, empty, light gray rectangular area intended for writing the affirmation.

8. Sebereflexe

Tento bod už se netýká vytváření afirmace, ale jde o následnou sebereflexi. Vždy, když pracujeme s myšlenkami, je zapotřebí si začít uvědomovat, kdy se začíná měnit naše chování. Tyto změny budou přicházet různě, někdy rychleji někdy pomaleji. Staré myšlení se v tobě utvářelo roky, často byly základy tvého současnému smýšlení položeny už v dětství. Neočekávej proto velkou změnu ihned, ale je právě důležité naučit se vnímat drobné změny a posuny ve svém chování a z nich se radovat a dále na nich stavět.

Můj příklad: Když jsem začala s afirmací pracovat, po pár dnech přišel moment, kdy jsem opět své rozhodování začala sdílet. Ovšem přišla změna. S danou osobou jsem své rozhodnutí sdílela, dotyčná však nesouhlasila. V mé hlavě se ozvalo: "To je skvělé, ten člověk se mnou nesouhlasí a já jeho názor přijímám. Nic se však nemění na tom, že jsem se pro danou věc rozhodla". Jeho nesouhlas jsem přešla, poděkovala a nesnažila se za každou cenu přesvědčit ho (nyní si uvědomuji, že sebe), že dělám dobré rozhodnutí. Rozhodnutá jsem prostě byla.

Tento moment byl pro mne velice důležitý i k tomu, abych si jej zapsala. Tímto se upevnilo mé nové přesvědčení i víra v to, že postupuji správně. Respektuji sebe a respektuji ostatní.



Pouštím jakékoliv pocity viny. Věřím že z této situace vyjdu silnější.