

# Збірник афірмацій

Руслан Савельєв



Видання

IV

16+

**Руслан Савельєв**  
**Збірник афірмацій. Вид. IV**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55806440](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55806440)*

*SelfPub; 2020*

**Анотація**

Ця книга написана, щоб допомогти вам розімкнути коло своїх проблем шляхом перестроювання способу мислення і емоцій, і, як наслідок, повністю змінити своє життя на краще!

# Содержание

Від автора	4
Як використовувати афірмації	7
Методика складання афірмацій	9
Сбірник афірмацій	12
Чудовий день	12
Афірмації настройки на позитив і активність	12
Афірмації прийняття труднощів	15
Афірмації подяки	19
Афірмації любові до себе	22
Афірмації впевненості в собі	24
Кінець ознакомительного фрагмента.	25

# Від автора

Наш глибокий страх не в тому, що ми недостатньо гарні. Він в тому, що ми сильні понад усяку міру. Найбільше нас лякає не наша темрява, а наш світ. Ми запитуємо себе: хто я такий, щоб бути блискучим, прекрасним, талановитим? Але, взагалі-то, чому ні? Ви дитя Бога. Ваше самоприниження не може виступати на благо світу. Немає нічого освіченого в тому, щоб скулитися і зменшитися заради того, щоб інші люди, перебуваючи з вами поруч, відчували себе в безпеці і не відчували дискомфорту. Ми всі призначені для того, щоб світити, як це роблять діти. Ми народжені, щоб втілити в собі славу Божу, яка в нас закладена спочатку. І вона закладена не в деяких з нас, а в кожному. Дозволяючи яскраво сяяти своєму власному світу, ми підсвідомо даємо іншим людям дозвіл робити те ж саме. Звільняючись від своїх страхів, ми просто фактом своєї присутності автоматично звільняємо тих, хто нас оточує. Найбільший подарунок, який ми можемо зробити тим, кого любимо, – це намагатися жити на повну потужність, максимально реалізуючи свій потенціал!

*Марианна Уільямсон*

*Добридень шановні читачі!*

*Даний збірник є результатом моїх довгих практичних до-*

сліджень, які я продовжую і по сей день. Це відмінний, вже готовий і випробуваний інструмент, який допоможе вам розімкнути коло своїх проблем, створити нову особистість і змінити свій світ.

Багато років тому, в часи важких випробувань в моєму житті, я почав записувати позитивні налаштування на листках паперу і носив їх із собою, читаючи де тільки було можливо. З появою смартфонів я став писати їх в електронному вигляді, попутно вивчаючи відповідну тематику фізіології мозку, психології та розвитку особистості. Накопичені знання допомогли мені вистояти в момент життєвої кризи і почати шлях по висхідній спіралі. А сформувана книга постійно поповнюється і продовжує допомагати мені і іншим людям.

Я впевнений, що кожна людина, яка реально усвідомила, що необхідно міняти своє життя і готова до цього, знайде в собі сили і час для зміни себе і свого ставлення до всього, що нас оточує.

Якщо ви продумуєте і записуєте афірмації, формулюючи їх так, щоб вони узгоджувалися з усім, чого ви хочете досягти в житті, а також регулярно повторюєте їх, вони нададуть величезний ефект на вашу підсвідомість. При правильному і регулярному застосуванні афірмації починають працювати, змінюючи спосіб вашого мислення і ваші почуття, і це допоможе вам подолати обмежуючі переконання, позбутися від вивченої безпорадності, підвищуючи свою ефектив-

*ність і якість життя.*

*Щастя – стан суто внутрішній. Міняти своє життя чи ні – ваша особиста справа, і ніхто не здатний зробити щасливими вас так само, як і ви не зможете оцасливити нікого крім себе!*

*Позитивні твердження розвивають світогляд, необхідну для переходу на наступний рівень в будь-якій області життя. Афірмації однозначно допоможуть вам в старанній праці, що виражається в довгої і кропіткої роботі над самим собою. Від вас потрібна лише сила волі і бажання!*

***Створіть свій новий світ своїми новими думками!***

*P.S. Людина, що використовує ці матеріали у своїй діяльності, приймає на себе персональну відповідальність, і в разі присвоєння собі в установленому законом порядку авторських прав або будь-якої частини справжніх матеріалів, або спотворення їх сенсу, як цілісності, зіткнеться з відплатою за злодійство, яке виходить поза межі юриспруденції.*

***Бажаю всім щастя і гарного настрою!***

# Як використовувати афірмації

1. Ефект афірмацій, при їх читанні або прослуховуванні, підсилює звук метронома. Встановіть додаток на телефон або ПК і підберіть комфортну вам частоту ударів і гучність.

2. Працюйте з однією або декількома (але не з усіма відразу) афірмаціями щодня. Найкращий час – перед сном, вранці, відразу після пробудження або коли виникає тривожність і т.д. Продовжуйте працювати з афірмаціями до тих пір, поки вони не будуть стійко інтегровані. Про те, що це сталося, ви зрозумієте по впевнено-позитивним відповідям вашого несвідомого на початкову афірмацію.

3. Увімкніть Ваше ім'я в аффірмацію. Проговаривайте або прописуйте аффірмацію по відношенню до себе в першому, другому, третьому особі, наприклад:

«Я ... вірю, що життя цілком може бути легким і приємним»;

«Ти ... віриш, що життя цілком може бути легким і приємним»;

«Він ... вірить, що життя цілком може бути легким і приємним».

4. Зробіть своєю постійною звичкою промову афірмацій

вголос перед дзеркалом. Продовжуйте говорити до тих пір, поки не відчуєте себе розслаблено або поки не побачите відповідне афірмації вираз свого обличчя.

5. Читаючи або прослуховуючи афірмації, уявляйте відповідні візуальні образи, розвиваючи образне мислення. За допомогою візуалізації ви ще швидше відчуєте необхідні зміни в житті. Візуалізуючи те, що ви хочете отримати від життя, ви загартовуєте свій дух і піднімаєте настрій, що і направляє вас в сторону реалізації ваших намірів. Чим яскравіше і чіткіше ви дозволяєте собі відчувати зараз ті почуття, які бажаєте відчувати, коли досягнете своєї мети, тим вище шанс, що ви досягнете бажаного в реальності.

6. Головна запорука успіху при використанні афірмації – це сталість. Повільно і осмислено читайте афірмації щодня, щоразу обираючи нові з необхідних розділів. Згодом ви виявите, що світ навколо вас змінюється в кращу сторону. Терміни змін, звичайно ж, для кожного індивідуальні.

7. Нарешті, всюди, де тільки можна, просто промовляти афірмації самому собі – особливо, якщо не хочеться писати. Це спрацює, хоча саме написання найбільш ефективно, бо при ньому задіюється дуже великий спектр почуттів, думок і емоцій.

# Методика складання афірмацій

Афірмації – це вираження своїх думок і бажань за допомогою слів і повторення їх по кілька разів на день. Коротка фраза, яка містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в житті.

Афірмації допомагають людині налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю. З їх допомогою можна налаштувати процес виконання бажань, змінити свою особистість і позбутися від проблем в житті. Ось кілька рекомендацій, які вам допоможуть зробити афірмації своїм потужним союзником на шляху до здійснення бажань:

1. Складайте афірмації так, щоб вони викликали у вас позитивні почуття. Не повинно бути ніякого опору. Ваші формули щастя повинні вас тягти за собою і мотивувати до гармонійних змін, що виражається в зміні настрою на позитивне, появи нових людей в колі спілкування, зміни життя і т.д.

2. Складайте короткі, лаконічні афірмації, щоб їх можна було постійно повторювати, немов мантру. Досить 2-10 слів. Короткі формули швидше знайдуть силу у вашій підсвідомості. Надалі, коли ви освоїте позитивне мислення, ви мо-

жете застосувати більш довгі установки.

3. При складанні афірмації використовуйте тільки затвердження! Заперечення і частку НЕ використовувати в афірмації не можна. наприклад:

- Я не залежу від чужої думки (неправильно)
- Я звільняю (звільнив) себе від чужих думок (правильно)

Винятком є подвійне заперечення, яке в реченні є твердженням. наприклад:

- Я *ніколи не* здаюсь...

4. Обов'язково використовуйте в афірмації такі займенники як «Мене», «Мені», «Я». Це важливо, тому що потрібна ваша присутність в цих заповітних формулах. Це один із секретів ефективності позитивних установок. Не забувайте про нього.

Приклади:

Я знаю, що мої дії приведуть мене до успіху, бо я цього гідний.

Мене люблять навколишні люди, і я відповідаю їм тим же.

5. На додаток до листа афірмації зробіть аудіо записи афірмацій і слухайте їх завжди, коли можете.

6. Створюйте нові думки в теперішньому часі. Ні в якому разі, не використовуйте майбутнє. Інакше афірмації не

спрацюють. Якщо ви будете говорити, наприклад, «Я буду здоровий», то невідомо коли це «буду» прийде. Можливо, що ніколи. Замість цього, кажіть «Я здоровий» або «Я видужую».

7. Якщо виникає опір, то змініть формулу на поступове поліпшення. Що це означає? Іноді, якщо людина, наприклад, має важке захворювання, то в формулу «Я здорова» буває важко повірити. В такому випадку краще використовувати афірмації «Мое здоров'я поліпшується з кожним днем». Або, якщо людина бажає стати багатим, можна говорити собі: "Я багатію» або «Мій дохід постійно збільшується».

# Сбірник афірмацій

## Чудовий день

### Афірмації настройки на позитив і активність

– Я радію всім звукам, якими зустрічає мене сьогоднішній ранок!

– Сьогодні – найкращий день у моєму житті. Мені завжди щастить, а сьогодні пощастить втричі!

– Я усвідомлюю і відчуваю свою силу. Мені завжди щастить.

– Мій світ піклується про мене. Всі життєві обставини складаються на мою користь.

– Я з вдячністю отримую все, до чого прагну.

– Я заслуговую право бути щасливим.

– Я випромінюю гармонійну енергію. Мої думки і емоції позитивні.

– Життя любить і підтримує мене. Я у відмінній формі. Натхнення завжди зі мною!

– Радість, бадьорість і гарний настрій роблять мене

невразливим під ударами долі.

– Кожен день переді мною відкриваються нові можливості для самореалізації.

– Я впевнений в собі, мені відкриті всі можливості проявити свій творчий потенціал!

– У мене бездоганне здоров'я. Я сповнений енергії і сил. Кожна клітина мого тіла – це саме життя.

– Приємні емоції – це каталізатор сили мого духа. Я відчуваю любов, здоров'я, радість і бадьорість.

– Я заміню обмеження на можливості. Я все можу!

– У моєму житті все відбувається вчасно і по найкращому сценарії.

– На моєму обличчі завжди посмішка! Я маю право бути щасливим!

– Тільки Я повноправний господар свого життя і долі.

– Я ніколи не здаюся і всі свої починання доводжу до кінця!

– Я стану тим, ким мріяв стати, і навіть краще! Я роблю те, що мені необхідно і здобуваю перемогу!

– Я веселий, бадьорий і життєрадісний чоловік. На моєму обличчі завжди посмішка!

– Гарний настрій – це мій звичайний стан.

– Я в повному порядку і весь світ в порядку. Я всім задоволений.

– Я довіряю життю і сприймаю його як дружнє середовище.

– Я приймаю життя таким, яким воно є, і з радістю вітаю його.

– Фізична активність знижує тривожність, зменшує стресове навантаження і підвищує мою самооцінку.

– Я у відмінній формі. Я сповнений енергії і сил. Моє тіло як скеля.

– Я досягаю високих результатів завдяки своєму сильному характеру.

– Я відмінно натренований. Мій організм неймовірно витривалий.

– Я абсолютно здоровий, мені подобається відчувати свою силу.

– Регулярні фізичні навантаження підвищують мою мотивацію і розвивають вольові якості.

– Постійними тренуваннями я зміцнюю своє тіло і силу духу.

– Висока фізична активність – мій природний антидепресант.

– Я легко адаптуюся до будь-яких умов. Мені підвладне підкорення будь-яких вершин.

– Я у відмінній формі і здатний витримувати великі психофізичні навантаження.

– Позитивний настрій допомагає мені підтримувати моє здоров'я в бездоганному стані.

– Я радію можливості активно рухатися і відчуваю себе так само як відчував себе в дитинстві.

- Мої ресурси невичерпні, а здатності невимірні!
- Сьогодні – мій найкращий день!
- Я дякую цей день. Я дякую всіх людей, які зустрінуться мені на шляху. Я дякую їжу, яка послана мені. Я дякую себе і всі свої починання.
- Я насолоджуюся кожною миттю свого життя!
- Я щасливий провести цей день з собою. Я вільна людина на початку довгого шляху!
- Я сприймаю життя легко і безтурботно, і життя відповідає мені взаємністю.
- У мене є все необхідне, щоб радіти життю! Все хороше вже відбувається!
- Моя життєрадісність – сильне тонізуючий засіб.
- Гарний настрій і бадьорість – мої постійні супутники і надійні друзі.
- Я завжди в гарному настрої, сміюся, посміхаюся і насолоджуюся життям.
- Моє життя наповнене сенсом і радістю буття. Я рухаюся тільки вперед!
- Переді мною відкриті всі шляхи і дані всі можливості.
- Завжди, скрізь і всюди – хочу, можу і буду!

## **Афірмації прийняття труднощів**

*Гори вогонь мого життя. Ти радуєш мене своїм*

*світлом.*

*Р. Савельєв*

### **\*\*\*Трудности**

– Труднощі в житті неминучі і природні.

– Послані мені труднощі розвивають і радують мене.

– Труднощі загартовують мене і дарують мені новий досвід, який я звертаю собі на користь.

– Випробування і негаразди покликані, щоб зробити мене сильніше.

– Кожну життєву ситуацію я використовую тільки на благо.

– Перешкоди на моєму життєвому шляху – це ступені мого розвитку.

– З будь-яких негараздів я витягаю урок для духовного зростання.

– Я легко справляюся з усім, що встає у мене на шляху.

– Я борюся за кожен можливість, яка робить моє життя краще. Я завжди готовий творити добро.

– Життя постійно дарує мені шанс – розкрити свій потенціал.

– Подолання труднощів – це природний життєвий процес.

– Я прислухаюся до послань життя, все уроки послані мені не за щось, а для чогось.

– Неміцність життя загартовує мене і додає мені сил і осмисленості.

– Все удари долі я сприймаю з вдячністю.

– Завдяки урокам життя я отримую можливість заглянути всередину себе.

– Справжній успіх складається з проб і помилок. Мої помилки – це мої помічники.

– Помилки – це нормально і природно. Помилки – це всього лише сходинки на шляху до мети.

– Зробивши промах, я збираю всю свою мужність, і з подвальною силою і енергією продовжую жити з радістю і вдячністю.

– У будь-якій невдачі криється секрет успіху. Я радію невдачам і завжди знаходжу в них користь.

– Я легко приймаю труднощі і насолоджуюся ними, бачачи в усьому зерно успіху.

– Я вдячний всьому, що зі мною відбувається і повністю задоволений життям.

– Я знищую думки про недоліки інших людей і уникаю непотрібних хвилювань.

– Всі люди, яких я зустрічаю, щирі, доброзичливі і виконані любові.

– Я радію щастю інших людей, люди отримують задоволення від спілкування зі мною.

– Мої думки і вчинки, моє ставлення до людей визначають хід мого власного життя.

– Зміна характеру, звичок і ставлення до інших людей, автоматично змінює ставлення інших людей до мене.

– Всіх людей я приймаю такими, якими вони є і вони від-

повідують мені взаємністю.

– У будь-якій людині я бачу тільки позитивні риси і якості.

– Я вибудовую взаємини на основі взаєморозуміння і легко домагаюся поваги і визнання.

– Я вміло і активно вибудовую необхідні мені соціальні зв'язки.

– Я викликаю почуття довіри у людей і відчуваю позитивні емоції від спілкування.

– Мій магнетизм притягує до мене добрих, відкритих людей.

– Сьогодні – мій найкращий день!

– Я дякую цей день. Я дякую всіх людей, які зустрінуться мені на шляху. Я дякую їжу, яка послана мені. Я дякую себе і всі свої починання.

– Я насолоджуюся кожною миттю свого життя!

– Я щасливий провести цей день з собою. Я вільна людина на початку довгого шляху!

– Я сприймаю життя легко і безтурботно, і життя відповідає мені взаємністю.

– У мене є все необхідне, щоб радіти життю! Все хороше вже відбувається!

– Моя життєрадісність – сильне тонізуючий засіб.

– Гарний настрій і бадьорість – мої постійні супутники і надійні друзі.

– Я завжди в гарному настрої, сміюся, посміхаюся і насо-

лоджуюся життям.

– Моє життя наповнене сенсом і радістю буття. Я рухаюся тільки вперед!

– Переді мною відкриті всі шляхи і дані всі можливості.

– Завжди, скрізь і всюди – хочу, можу і буду!

## Афірмації подяки

– Я дякую дароване мені життя за блиск в очах і посмішку.

– Я дякую прекрасну погоду, даровану мені сьогодні.

– Я дякую сонце, яке з радістю зустрічаю щоранку.

– Я дякую щастя, яке є в кожній миті, за задоволення від кожного дня.

– Я дякую цей прекрасний світ за його красу і щедрість, за те, що у мене є дах над головою!

– Я дякую їжу, яка дарує мені сили, здорове міцне тіло, енергію і бадьорість.

– Я дякую все нове, що викликає у мене азарт відкривача.

– Я дякую все те, що змушує горіти мої очі.

– Я дякую свою здатність прощати і приймати людей такими, якими вони є.

– Я дякую свою силу, яка допомагає мені перемагати зневіру в хвилини слабкості.

– Я дякую свій дар знаходити сенс життя і слідувати йому.

– Я дякую свою стійкість, цілеспрямованість і впевненість у майбутньому.

- Я дякую свою товариськість за приємне проведення часу в колі однодумців.
- Я дякую всім, хто допомагає мені на моєму шляху.
- Я дякую будь-яку можливість допомагати всім, нужденним в моєї допомоги.
- Я дякую доброту, з якою постійно зустрічаюся у своєму житті.
- Я дякую всім можливостям робити те, що подобається, використовуючи на благо всі свої достоїнства і таланти.
- Я дякую свою здатність відчувати радість від найпростіших і буденних речей.
- Я дякую натхнення, яке допомагає мені займатися творчістю.
- Я дякую свою цікаву, високооплачувану роботу, яку я дуже люблю.
- Я дякую свої мрії за виконання бажань і всі свої досягнення.
- Я дякую кожному можливість зробити себе щасливим.
- Я дякую послані мені випробування, які я сприймаю як розвиток.
- Я дякую свою здатність забувати образи і пам'ятати добро.
- Я дякую свою здатність мислити позитивно і всі свої чудові якості.
- Я дякую світ за те, що він піклується про мене.
- Я дякую всі моменти щастя, які були, є і будуть в моєму

житті.

– Я дякую можливість зустрічати світанок, подорожувати і споглядати пишність природи.

– Я дякую свої позитивні емоції і гарний настрій.

– Я випромінюю гармонійну енергію. Мої думки і емоції позитивні.

– Сьогодні – мій найкращий день!

– Я дякую цей день. Я дякую всіх людей, які зустрінуться мені на шляху. Я дякую їжу, яка послана мені. Я дякую себе і всі свої починання.

– Я насолоджуюся кожною миттю свого життя!

– Я щасливий провести цей день з собою. Я вільна людина на початку довгого шляху!

– Я сприймаю життя легко і безтурботно, і життя відповідає мені взаємністю.

– У мене є все необхідне, щоб радіти життю! Все хороше вже відбувається!

– Моя життєрадісність – сильне тонізуючий засіб.

– Гарний настрій і бадьорість – мої постійні супутники і надійні друзі.

– Я завжди в гарному настрої, сміюся, посміхаюся і насолоджуюся життям.

– Моє життя наповнене сенсом і радістю буття. Я рухаюся тільки вперед!

– Переді мною відкриті всі шляхи і дані всі можливості.

– Завжди, скрізь і всюди – хочу, можу і буду!

# Афірмації любові до себе

*Любовь – противоположность страха! Качество жизни – это преобладание позитивных эмоций над негативными.*

– Любить себя и быть счастливым – это просто и естественно.

– Я люблю себя безусловно. Моё высшее «Я» – мой лучший друг.

– Я люблю силу своей гармонии и баланса.

– Я люблю свою уверенность и оптимизм.

– Я люблю в себе всё. Я люблю каждую частицу своего тела.

– Я люблю себя безоговорочно. Я достоин быть счастливым.

– Я люблю себя, свои мысли, свои чувства глубоко и полностью.

– Я люблю свои эмоции и настроение.

– Я люблю свой блеск в глазах и улыбку.

– Я люблю и поддерживаю свои желания.

– Я люблю своё здоровье, которое укрепляется, люблю пищу, которая дарует силы.

– Я люблю своё здоровое крепкое тело, дарованное мне природой.

– Я люблю всё, что заставляет гореть мои глаза.

- Я люблю испытывать радость от результатов своего труда.
- Я люблю вдохновение, которое помогает мне заниматься творчеством.
- Я люблю посланные мне испытания, я воспринимаю их как уроки.
- Я люблю свою способность забывать обиды и помнить добро.
- Я люблю себя за все свои чудесные качества.
- Я по-настоящему люблю себя. Я по-настоящему счастлив.
- Я люблю всё, что происходит со мной.
- Я люблю всё, что происходит внутри меня.
- Сьогодні – мій найкращий день!
- Я дякую цей день. Я дякую всіх людей, які зустрінуться мені на шляху. Я дякую їжу, яка послана мені. Я дякую себе і всі свої починання.
- Я насолоджуюся кожною миттю свого життя!
- Я щасливий провести цей день з собою. Я вільна людина на початку довгого шляху!
- Я сприймаю життя легко і безтурботно, і життя відповідає мені взаємністю.
- У мене є все необхідне, щоб радіти життю! Все хороше вже відбувається!
- Моя життєрадісність – сильне тонізуючий засіб.
- Гарний настрій і бадьорість – мої постійні супутники і

надійні друзі.

– Я завжди в гарному настрої, сміюся, посміхаюся і насолоджуюся життям.

– Моє життя наповнене сенсом і радістю буття. Я рухаюся тільки вперед!

– Переді мною відкриті всі шляхи і дані всі можливості.

– Завжди, скрізь і всюди – хочу, можу і буду!

## **Афірмації впевненості в собі**

– Я приймаю свою індивідуальність і відчуваю себе впевнено.

– Я дозволяю собі йти своїм шляхом, виконуючи свої мрії.

– Я гідний кращого, і я дозволяю собі мати краще.

– Я помічаю і вдосконалюю свої хороші якості.

– Мій внутрішній переможець веде мене до успіху!

– Моя впевненість – найкраща навігаційна система в океані життя

– Я стану тим, ким мріяв стати, і навіть краще! Я роблю те, що мені необхідно і здобуваю перемогу! На моєму обличчі завжди посмішка!

– Моя витримка – це зворотний бік моєї стрімкості. Моя витримка допомагає мені в підкоренні все нових і нових вершин.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.