

ДЖАТУМАНТРА

# АФФИРМАЦИЯ

В ПОИСКАХ СЕБЯ

Александр Денисов

Александр Денисов

**Аффирмация. В поисках себя**

«Автор»

2023

**Денисов А. П.**

Аффирмация. В поисках себя / А. П. Денисов — «Автор», 2023

"Аффирмация. В поисках себя" – это книга, которая поможет читателю найти баланс и гармонию в жизни с помощью аффирмаций. Автор предлагает читателю уникальный подход к работе с аффирмациями - он рассматривает их как современный инструмент, который помогает людям лучше понимать себя и свой внутренний мир. Книга состоит из множества практических советов, насыщенных примерами и упражнениями, благодаря которым читатель сможет не только узнать, что такое аффирмации и как ими пользоваться, но также на практике проверить их действенность. Читатель узнает, как позитивно настроить свое мышление, как преодолеть свои страхи, неуверенность и сомнения в своих силах с помощью использования аффирмаций. Книга "Аффирмация. В поисках себя" сделает вашу жизнь более гармоничной и сбалансированной, поможет понять самого себя и свои потребности, а также даст практические инструменты для дальнейшего развития.

© Денисов А. П., 2023

© Автор, 2023

# Александр Денисов

## Аффирмация. В поисках себя

### Глава 1.

#### *Приключения аффирмации.*

#### *В поисках своего места в мире.*

##### *Часть 1 : "Поход в неизвестность"*

Аффирмация чувствует себя одинокой и потерянной в мире. Она решает отправиться в путешествие в поисках своего места, встречает новых друзей, познает силу положительного мышления. Переживая множество приключений, она понимает, что ее место в этом мире не так уж и трудно найти.

Ее слова звучали примерным образом:

"Я не одна в этом мире. Я окружена любовью и поддержкой, и я могу принимать эту любовь и поддержку в свою жизнь."

"Я ценна и любима. Я заслуживаю счастливых и близких отношений."

"Я нахожусь в поиске своей миссии в жизни, и я открыта для возможностей и новых знакомств."

"Я верю, что мир полон прекрасных вещей для меня. Я принимаю свои яркие возможности, и они находят меня."

"Моя жизнь насыщена нежностью и любовью. Я получаю много хорошего, и я дарю миру свою лучшую версию себя."

##### *Часть 2 : "Встречи дорог"*

В ходе своего путешествия аффирмация, познакомится с множеством интересных персонажей, которые узнают о ее поисках места в мире. Каждая встреча преподносит ей уроки жизни, которые помогают ей лучше понять свое место на этой земле.

И она произносит:

"Я открыта для новых знакомств и возможностей. Я общительна, дружелюбна и привлекаю в свою жизнь интересных людей и яркие события."

"Я привлекаю к себе людей, которые меня вдохновляют. Я погружаюсь в новые ситуации и нахожу друзей в самых неожиданных местах."

"Я не боюсь общаться с людьми. Я уверена в себе и мои энергия и характер привлекают к себе интересных людей."

"Я открыта для новых идей и опытов. Я нахожу радость и удовольствие в общении с неизвестными мне ранее людьми."

"Я верю, что мир полон чудесных людей. Я готова привнести свою личность в это разнообразие и создать красивые взаимоотношения."

##### *Часть 3 : "Тайна волевых сил"*

Аффирмация узнает о тайне волевых сил и открывает в себе потенциал, которого никогда не думала, что у нее есть. С помощью упражнений, ежедневными тренировками она скоро превращается в человека с могущественным позитивным мышлением.

Она говорит:

"Я знаю, что волевые силы живут внутри меня. Я готова использовать их, чтобы достичь своих целей и мечтаний."

"Я уверена, что моя воля и настойчивость могут преодолеть любые трудности. Я верю в себя и свою силу."

"Я готова выстоять и не сдаваться, даже если будет сложно. Я научилась контролировать свои мысли и эмоции, чтобы достичь большего."

"Я знаю, что я могу контролировать свою жизнь и создавать ее такой, какой я хочу. Я готова превратить свои мечты в реальность."

"Я готова проявлять настойчивость и дисциплину, чтобы достичь своих целей. Я уверена, что моя сила воли поможет мне добиться успеха в своей жизни."

#### **Часть 4: "Духовное пробуждение"**

Аффирмация и ее друг идут на встречу с духом, который представляет собой мудрое существо, которое знает много о мире и поможет им в их поисках места в жизни. Дух проводит для них мистический ритуал, который помогает им осознать важность позитивных мыслей и слов.

Ее слова звучат:

"Я открыта для духовного пробуждения и готова погрузиться в глубины своей души. Я нахожу мир и гармонию в медитации и духовной практике."

"Я понимаю, что духовный рост происходит постепенно и терпеливо. Я готова принять жизненные испытания как возможность для духовного развития."

"Я верю, что у меня есть связь с высшей силой и чувствую ее в своей жизни. Я готова открыться для этой силы и позволить ей направлять мои духовные практики и жизнь в целом."

"Я создаю пространство для духовного роста и принимаю все новые знания, которые приходят в мою жизнь. Я повышаю свой уровень сознания и готова достичь духовного просветления."

"Я нахожу мир, спокойствие и счастье в нынешнем моменте. Я открываюсь для духовности и принимаю всю любовь и благодать, которые она дарит мне."

#### **Часть 5: "Возвращение с честью"**

Аффирмация и ее друг возвращаются на свои места, понимая, что они не только нашли свое место в жизни, но и что-то меняют в жизни других людей. Они продолжают использовать свои знания и опыт, чтобы помочь другим, которые также ищут свое место в жизни.

Она произносит:

"Я верю в силу нашей дружбы и в мои способности помочь своему другу. Мы вместе сможем сделать мир лучше и помочь другим людям более осознанно."

"Я рада, что мой друг вернулся. Мы можем объединиться и работать вместе ради блага общего дела."

"Мы можем вдохновлять друг друга к лучшим поступкам и действовать в единстве. Мы можем стать примером для многих людей и наша дружба может стать примером того, как друзья могут помогать друг другу."

"Мы восстановим нашу связь и наши отношения станут еще более крепким и сильным. Мы можем дополнять друг друга и помогать каждому из нас достигнуть наших целей."

"Наше взаимодействие принесет множество пользы миру вокруг нас. Мы становимся лучшими версиями самих себя вместе и можем помочь людям создавать лучшую жизнь."

#### **Часть 6: "Продолжение путешествий"**

Понимая, что путешествия должны продолжаться, аффирмация и ее друг отправляются в новые приключения. Но на этот раз они уже знают, как преодолевать трудности и как находить свой путь. Вместе они идут дальше в поисках жизненного приключения и новых друзей, которые помогут им найти свою миссию на этой земле.

Аффирмация произносит:

"Я готова отправиться в новые приключения и открыть для себя новые горизонты, которые приведут меня к новым возможностям и успехам."

"Я готова покинуть свою зону комфорта и рискнуть, чтобы достичь своих целей и мечтаний. Я смелая и находчивая."

"Я принимаю новые вызовы и уверена в своих силах, чтобы преодолеть любые препятствия, которые могут возникнуть на моем пути."

"Я готова путешествовать, изучать новые культуры и места, чтобы расширить мой кругозор и найти вдохновение вокруг себя."

"Я верю, что жизнь полна удивительных и ярких моментов. Я готова отправиться в новые приключения и создавать свою индивидуальную и уникальную историю жизни."

## **Глава 2.**

### ***Аффирмация помогает Кате преодолеть страх перед выступлениями.***

#### ***Часть 1 : "Личный драматический кризис"***

Катя мечтала стать актрисой с детства. Она училась в театральной школе и готовилась к своей первой большой роли на сцене. Она была очень взволнована, потому что знала, что это было бы одним из самых важных моментов в ее жизни, и она хотела произвести неизгладимое впечатление на зрителей и свою команду.

Катя чувствует сильный страх перед тем, как выступать на сцене перед множеством людей. Она начинает понимать, что может заикнуться на своих негативных убеждениях и успехе, тем самым не давая себе возможности производить успешные результаты.

Она почувствовала, что в ее животе начинаются неприятные спазмы, ее руки дрожат, а голова кружится. Это был личный драматический кризис, который случился у Кати перед ее первым выходом на сцену. Она почувствовала, что не может продолжать, и ей захотелось убежать.

#### ***Часть 2: "Симптомы и синдромы"***

Катя сталкивается с собственным страхом и становится паникером. Она чувствует, что не готова выступать.

Но Катя была молодой, упорной и зависела от своей работы. Она не могла позволить себе провалиться в эту маленькую грязную дыру. Она должна была справиться с ситуацией. Времени было мало, и ей нужно было быстро прийти в себя.

Тогда ей пришла в голову идея использовать аффирмации – позитивные фразы, которые она говорила себе, чтобы укрепить свою веру в себя и свои способности. Она начала повторять себе: "Я могу это сделать", "Я уверена в себе", "Я заслуживаю успеха". Каждый раз, когда она говорила эти фразы, ее уверенность в своих способностях укреплялась.

Путем занятий аффирмациями она находит новые возможности и перспективы, которые помогают ей преодолеть свой страх и получить успех.

#### ***Часть 3 : "Как избежать стрессовой реакции"***

Катя учится техникам медитации и релаксации, которые помогают ей контролировать свой страх более эффективно. Применение позитивных убеждений помогает ей помимо этого избежать стрессовой реакции и сосредоточиться на своей работе.

Вскоре Катя почувствовала себя более спокойно и уверенно, и была готова занять свое место на сцене. Когда занавес поднялся, Катя глубоко вздохнула и начала выступления. Она говорила свои реплики уверенно и с легкостью, и когда она вышла со сцены, зрители начали аплодировать стоя.

#### **Часть 4: "Новые стратегии успеха"**

Катя перестает бояться выступать и занятия аффирмациями дали ей возможность найти новые свершения и возможности для продвижения в перед на карьерной лестнице. Она находит уверенность в своих способностях и новые стратегии для продвижения на пути к успеху.

С тех пор Катя продолжает использовать аффирмации в своей жизни и на сцене. Они помогают ей преодолевать свои личные драматические кризисы, поддерживать свою веру в себя и достигать своих целей.

#### **Часть 5 : "Продолжение пути"**

Катя продолжает использовать аффирмации и другие техники для преодоления страхов и негативных убеждений. Она продолжает свой путь к успеху и становится образцом для других, которые хотят стать лидерами на своих профессиональных платформах и достигать большего успеха в своей жизни.

#### **«История Алисы»**

Девушка, Алиса, уже несколько месяцев готовится к презентации своей идеи на конференции, но каждый раз, когда она думает об этом, возникает страх. Она чувствует себя неуверенно и боится, что не сможет представить свою идею эффективно.

Все началось еще в университете, когда она провалила свою первую публичную выступление и чувствовала себя ужасно. Ощущение провала уже около 5 лет сидело у нее в душе.

Но на этот раз ей удалось взять контроль над своими эмоциями. Она начала заниматься ежедневными практиками утверждений исцеления и позитивных убеждений за две недели до презентации.

Когда день презентации настал, она чувствовала страх, но на этот раз страх был менее интенсивным. Она была подготовлена, знала, что говорить и делала все для того, чтобы убедиться, что она была хорошо проинформирована и готова к любым возможным перебоям или заторам во время выступления.

Однако, когда она встала на сцене, она начала дрожать и чувствовала, что все ее мысли замирают вместе со слушателями. Она быстро осознала, что это негативное мышление и страха не должны препятствовать ее возможностям. Через несколько минут, пытаясь успокоиться, она заговорила с аудиторией и почувствовала себя гораздо лучше.

После выступления, она поняла, что ее страх был неосознанным. Она осознала, что конференция была настолько продуктивной и вдохновляющей для всех участников, что действительно потеряла бы многое, если бы не вставала на сцену. Аффирмации помогли ей преодолеть свой страх и научили ее не бояться рискнуть, доверять себе и исполнять мечты.

### **Глава 3.**

#### ***Встреча аффирмации с другими***

***позитивными качествами, такими как жизнерадостность.***

#### ***Предистория информативная:***

Аффирмация – это практика утвердительных утверждений, которые помогают изменить свое мышление и достичь желаемых результатов в жизни. Она используется как способ изменения отрицательных убеждений и перехода к более позитивному мышлению, что в свою очередь приводит к лучшему качеству жизни и самоусовершенствованию.

Встреча аффирмации с другими позитивными качествами, такими как жизнерадостность, может привести к синергетическому эффекту, когда взаимодействие этих качеств дополняет друг друга и усиливает их действие.

Жизнерадостность – это также важное качество позитивной психологии, которое связано с умением находить радость в малых вещах, находить позитивные стороны в жизни и оставаться оптимистом, даже в трудных ситуациях. Она может помочь людям лучше приспособиться к неблагоприятным условиям и сохранять эмоциональную устойчивость.

Комбинация аффирмации и жизнерадостности может быть очень эффективна. Практика аффирмации может помочь людям осознать и устранить их отрицательные убеждения, а жизнерадостность может помочь переключить их мышление на позитивную волну.

## **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.