

87. «Типовые аффирмации».

Аффирмации - это позитивные утверждения (от лат. affirmatio - "подтверждение") — и убеждающие высказывания, которые надо произносить в просоночном состоянии (когда только проснулся или перед сном, т.к. подсознание еще приоткрыто). Произносить их надо без размышлений, чувств. Просто мы закладываем информацию в подсознание.

При повышенной тревожности и заниженной самооценке, склонности к депрессиям:

Будущее свободно от груза прошлых лет.

Будущее светло и прекрасно.

Метафоры смысла жизни:

Главное – моя семья, работа и дело всей моей жизни.

Метафоры смысла, как деятельности:

Я в ответе за...

От меня зависит...

Для людей пожилого возраста:

Жизнь прожита не зря...

Для молодых людей метафора пройденного жизненного пути:

Детство закончилось... или метафора будущего:

Все впереди.

При потере близких: Жизнь продолжается...

Или

Начать жизнь заново

Для испытавших затяжной стресс – метафора чередования в жизни темных и светлых полос:

Прошлое осталось в прошлом. Теперь начинается светлая полоса...

Можете составить свои аффирмации. Они должны быть короткие, четкие по смыслу и форме.