

Afirmacje, wizualizacje co to takiego

Afirmacja (affirmatio) – Jest to jedna z form rozwoju osobistego, polegająca na akceptacji siebie i otaczającej nas rzeczywistości. Afirmacja zazwyczaj polega na powtarzaniu na głos lub w myślach pozytywnych zdań odnoszących się do naszego życia, dzięki czemu wzrasta poziom naszej samoakceptacji.

Wizualizacja – jest to zabieg polegający na wyobrażaniu sobie określonych obrazów. Dzięki wizualizacjom rozwijamy swoją podświadomość oraz jesteśmy w stanie zmotywować się do wyobrażanych się przez siebie działań.

Jaki to ma wpływ na człowieka?

Głównym celem afirmacji i wizualizacji jest stworzenie pozytywnych myśli, tak aby zacząć żyć w harmonii i lepszym zdrowiu. Powtarzanie pozytywnych sformułowań sprawia, że wywieramy nacisk na swoją podświadomość i możemy ją zakodować w dowolny sposób. Dzięki tym metodom możemy przestawić swoje myślenie w dowolny sposób, skierować je na odpowiednie tory. Tak, aby nasze myśli miały dobroczynny i mobilizujący wymiar. Nasze myśli powinny być konstruktywne i pełne optymizmu. A co za tym idzie, nasze życie staje się radośniejsze, a my sami szczęśliwsi. Nasz umysł jest skonstruowany w ten sposób, że zaczyna działać na podstawie tego na czym aktualnie skupia swoją uwagę. Pozbądźmy się negatywnych emocji i myśli ze swojej głowy. Zmienimy wszystkie złe myśli w te korzystne. Starajmy się widzieć tylko dobre rzeczy.

Jak afirmować?

Możemy korzystać z dostępnych afirmacji, przygotowanych przez osoby, które chcą nam pomóc w tym, aby zacząć żyć lepiej. Możemy też stworzyć własne afirmację, należy jednak pamiętać o kilku zasadach poprawnej afirmacji:

- muszą być tworzone w czasie teraźniejszym np. „jestem szczęśliwa/y”;
- nie używamy słowa NIE np. zamiast „nie będę chorować” możemy powiedzieć „jestem zdrowa/y”;
- sformułowania wypowiadamy w pełnym skupieniu;
- używajmy swojej wyobraźni, wizualizujmy to co chcemy osiągnąć;
- zdania powinny być krótkie i z jasnym przekazem;
- możesz ułożyć afirmację zawierającą Twoje imię.

Na efekty musimy jednak poczekać, nic nie dzieje się od razu, po wypowiedzeniu jednego zdania. Z afirmacjami należy pracować minimum jeden miesiąc. Zazwyczaj okres ten wynosi od 1 do 3 miesięcy. Jednak możemy powtarzać nasze sformułowania, aż do skutku, aż nasza podświadomość na stałe zakoduje nowe przekonania. Afirmacje w żadnym wypadku nam nie zaszkodzą, mogą jedynie sprawić, że nasze życie się odmieni.

Jeżeli nie jesteś pewny czy robisz to prawidłowo, proponujemy na początek skorzystać z naszych płyt do afirmacji, które zapoznają Cię z tematem. Po wysłuchaniu nagrań staniesz się bardziej pewny/a siebie i zapewne spróbujesz stworzyć własne afirmację, które najbardziej odzwierciedlają Twoją sytuację.

W naszej ofercie aktualnie posiadamy m.in.:

- Afirmacje obfitości
- Afirmacje bogactwa
- Afirmacje optymizmu
- Afirmacje mocy
- Pozytywnie na co dzień
- Afirmacje życia – z miłością na co dzień
- Zachować wieczną młodość
- Zwyciężyć nałóg
- Skuteczne odchudzanie (osobno dla kobiet i mężczyzn)