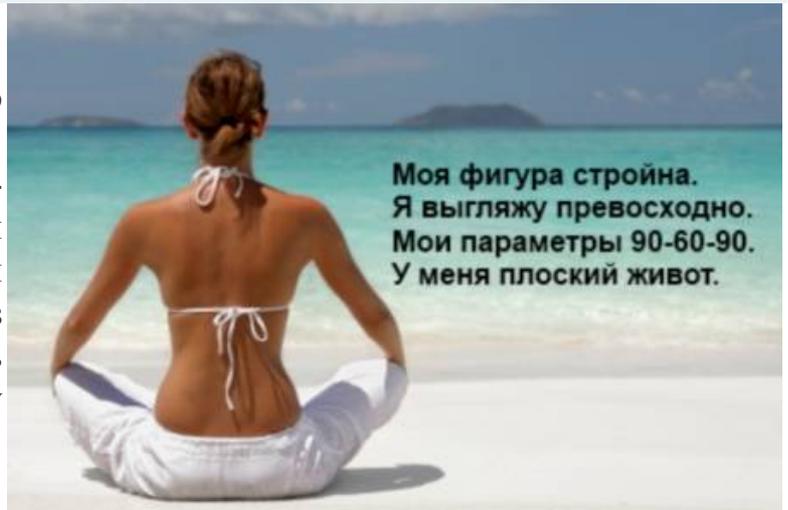


Что могут, а что не могут аффирмации

Аффирмация - это позитивно сформулированная фраза-утверждение, работающая как **самовнушение** с задачей изменить привычный образ мыслей и сформировать то **будущее**, к которому хочется прийти.



Примеры аффирмаций:

- Я уверенный в себе человек.
- Моя жизнь спокойна и безопасна.
- Я забочусь о своём здоровье.
- Меня уважают и любят окружающие.
- Мне нравится учиться.
- У меня красивая походка.
- Я умею зарабатывать деньги.
- Во мне видят лидера и за мной идут люди.

Что могут, а что не могут аффирмации? Кому они нужны? Как работать с аффирмациями, чтобы они помогли?

Аффирмации помогают прежде всего тем, кто в них верит, а чаще всего в аффирмации, как в маленькое колдовство, верят женщины. Женщины любят немного поколдовать, что-то себе пошептать, и после этого то, что казалось ранее трудным, вдруг становится доступным. Ритуал "говорить себе аффирмации" сам по себе действует, как самовнушение, как хорошая примета: поговорила с собой - сбудется то, о чем загадала. Не поговорила, поленилась почитать себе аффирмации - вот и не сложилось. Если человек рационального склада и склонен жить в **авторской позиции**, ему аффирмации нужны мало.

Чтобы самовнушение аффирмации начало действовать, их нужно многократно проговаривать. Проговаривать формулы внушения лучше вслух, всё это с ведением дневника (наблюдение мыслей, чувств, образов, ощущений по ходу выполнения). Полезно ежедневное написание левой и правой руками (для обоих полушарий) по 10-20 чётко сформулированных аффирмаций в течении трёх недель, затем неделя перерыв и неделя контрольная.

Внимание: выкиньте из головы идею о прослушивании записей с "подпороговыми внушениями", которые не слышите вы, но "слышит ваше подсознание". Идея о том, что можно менять жизнь (становиться стройным, уверенным, привлекательным, успешным предпринимателем и т.д.), прослушивая записи с «подпороговыми внушениями» - это не более, чем миф. Рекламный слоган «Вы просто слушаете специальную музыку, а на подсознательном уровне происходят нужные вам изменения» не имеет под собой никаких научных оснований. [Коллеги, это - проверено.](#)

Аффирмации - достаточно дружественная техника, они вполне могут "сосуществовать с" и дополняться практически любыми другими помогающими техниками: психотерапией, лечебной физкультурой и просто деловым подходом к жизненным задачам.

Аффирмация должна быть сформулирована от первого лица ("Я", "Мне", "Меня") и касаться чётко обозначенной проблемной зоны: именно того, что вас беспокоит. Если какой-то человек у вас постоянно вызывает раздражение, формулировка "Мне нравятся люди" - слишком общая. Её можно использовать тоже, но основные формулы должны быть более локальными: "Мама моего мужа - уважаемый человек. Пожилые люди имеют право на свои взгляды, я с понимаю отношусь к ее особенностям. Я благодарна Наталье Ивановне за то, что она мама моего мужа!".

В формулировках используйте утверждения без отрицания (без частицы не) и без слова «могу». Как отмечает арт-терапевт Людмила Евтушевская, фраза «Я могу зарабатывать много денег» на доход ваш не повлияет никак: "Ну, можешь..." - и что? Да и слово «много» ненадежно. Чем четче, тем эффективнее. Теперь, как бы вас не грела мысль «деньги любят меня» или «мой начальник со мной вежлив и внимателен» - это о других. Запоминать и настраиваться имеет смысл на себя. «Я пользуюсь авторитетом у начальства», «Мой доход увеличивается каждый день». И, самое главное, чем уже (ударение на первую букву) ваш фокус, тем быстрее утверждение станет вашим. Не стремитесь в одно предложение вложить все желания и потребности. Работайте поочередно со здоровьем, увеличением собственной прибыли, новыми чертами характера. Дорогу осилит идущий, только не надо постоянно перебегать с одной тропинки на другую, иначе вытопчете полянку, но к цели приблизитесь только чуть-чуть...

Аффирмации срабатывают не всегда. Если человек пытается себе внушать то, что встречает в нем внутреннее сопротивление, что идет против тех или иных внутренних выгод, то и эффект внушений будет слабым и кратковременным, и, самое главное, сам человек не станет долго этими внушениями заниматься: "забудет", "как-то не до этого", "не срослось". Умные люди в этих случаях с собой разбираются, получится ли это у вас - сказать трудно. Бывают, конечно, очень волевые люди, эффективно использующие направленные самовнушения, однако чаще практика аффирмаций сводится к тому, что человек внушает себе то, к чему и так был

склонен, и лишь подталкивает в себе то, что в нем и без этого бы произошло. Если вдруг это про вас, что делать? Самое простое - организовать себя с помощью внешнего окружения. Если вы начнете ходить на группу, где практикуются аффирмации, вам повезло: вы будете себе внушать нужные вещи, и ваши аффирмации будут эффективными. Возможно, там вы освоите и некоторые полезные приемы, которые будут усиливать действие ваших аффирмаций: дома вешаем напоминалки, организующие вас, организуем себе привычные ритуалы, практикуя аффирмации в привычное время, в привычном месте и в привычной позе, обращаемся к своим обоим полушариям.

Например, одну руку сжимаем в кулак, и, проговаривая аффирмацию, стучим по ладони другой руки (кулак со стороны ребра ладони). Меняем руки. Во время прогулки под ритм шагов заучиваем как считалочку...

Действие аффирмаций слабеет, когда внушаемая формула входит в противоречие с **телесным корсетом** и просто с вашим выражением лица. Проведите эксперимент: ссутулите плечи, беспомощно опустите руки, сделайте несчастное лицо и с жалобной интонацией произнесите: "Мир прекрасен! Все отлично!" - очевидно, что негативное внушение тела сильнее силы слова. Напротив того, расправьте плечи, разрешите рукам взлететь в победном приветствии, и с торжествующей интонацией проговорите: "Все хреново!" - результат очевиден, ваше настроение только повысится. Соответственно, если вы привычно живете с негативно построенным телесным форматом, самые лучшие аффирмации будут терять силу. Что делать? Всерьез - поправлять тело, работать с жестами, выражением своего лица и интонациями. Как быстрое решение - и отличное решение! - использовать **аутогенную тренировку**. Ее также нужно осваивать, но если вы начнете пользоваться этим инструментом, сила ваших аффирмаций увеличится в разы.

И напоследок - не увлекайтесь аффирмациями, не торопитесь заниматься самовнушениями там, где нужно заниматься делом.

Позитивные аффирмации, фразы типа: "Сегодня будет прекрасный день, сегодня у меня в школе будет все отлично! Я умный, я сильнее арифметики, я справлюсь со всеми заданиями, я могу сделать все, у меня все получится - Еее! Еее! Еее!" - отлично подходят для утреннего настроения школьников, хотя бы тем, что лишний раз напоминают, что все это у меня есть и я способен на большее.

С фраз настроения и аффирмаций можно (и наверное нужно) хорошо начать, однако реальное состояние ваших дел эти фразы сами по себе не изменят. Реальные изменения происходят не после слов, даже убедительно сказанных, а после дела. Если у вас дом грязный и захламленный, с учебной проблемы - задолжности по всем предметам, вы реально плохо выглядите и

часто болеете, то нужно заниматься не только самовнушением, а поправить дела: подтянуть учебу и навести порядок хотя бы у себя в комнате.

Любопытно, что на работе, в рабочем процессе, аффирмации обычно не нужны. Когда прописываются скрипты поведения сотрудников, ни в одной разумной организации нет пунктов "Если вам поступило рабочее задание, не торопитесь его выполнять, вначале используйте аффирмации, которые создадут вам необходимое внутреннее состояние...". Задание дано - задание делается. Это работа. Такой же деловой настрой лучше всего организует разумных людей и в их личной жизни: если вы запланировали построить загородный дом и у вас для этого есть всё необходимое, вам не нужно искать особое состояние души: нужно просто найти толкового подрядчика, который вам все сделает. Сильный и разумный человек не будет по любой ерунде обращаться за помощью к своему подсознанию, так же как и здоровый человек в повседневной жизни не нуждается ни в костылях, ни в таблетках. Если ваш руководитель узнает, что вы увлекаетесь аффирмациями, это скорее всего, снизит вашу деловую репутацию в его глазах.

Подсознание, конечно, всегда можно поставить себе на службу, но становиться зависимым от него - неправильно. Развивайте силу разума, тем более, что, скорее всего, его у вас вполне хватает. На работе без него справляетесь? Результаты достойные? Значит, вполне можете. Ваше новое главное убеждение: "Со всеми своими задачами я вполне справлюсь сам, за свои действия отвечаю я, а не мое подсознание". Если вы пока в это не верите, поработайте с этим, как с аффирмацией; главное - ваше намерение жить, как [Автор своей жизни](#).

По материалам интернета.