ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „PUMA - Programowanie umysłu metodą (zindywidualizowanych) afirmacji”.

TECHNIKA ZPA (zindywidualizowanego programowania afirmacyjnego) W SKRÓCIE

Afirmacje to technika polegająca na pisaniu, czytaniu, słuchaniu lub mówieniu pozytywnych wyrażeń. Technika ta pozwala stopniowo i skutecznie uwalniać się od negatywnych myśli, niewłaściwych postaw, nieprawidłowych nastawień oraz pomaga kształtować charakter. Dzięki stosowaniu afirmacji wzrasta Twoja wiara w siebie oraz we własne możliwości. Uczysz się też sztuki pozytywnego myślenia.
W internecie oraz w wielu publikacjach dotyczących tej metody przeprogramowywania umysłu możesz znaleźć niezliczone przykłady pozytywnych wyrażeń. Jeśli jednak zależy Ci na maksymalnej ich skuteczności, powinieneś utworzyć je sam. Tylko wtedy są one w najwyższym stopniu dopasowane do Ciebie i Twojej sytuacji.

Reguły tworzenia własnych afirmacji

- *Afirmacje muszą być sformułowane pozytywnie*. Nie możesz więc zawrzeć w nich słów związanych z jakimś problemem. Dla przykładu: jeśli odczuwasz ból głowy, nie pisz: „Głowa przestaje mnie boleć”. Jest to afirmacja źle sformułowana, gdyż skupia ona Twoją uwagę na przykrym aspekcie – bólu głowy. Prawidłowe pozytywne zdania dotyczące tej kwestii to: „Czuję się świetnie”, „Moja głowa jest lekka i odczuwam w niej sama przyjemne wrażenia”.
- *Nie używaj słowa „nie” w afirmacjach*. Przykład: „Nie jestem złośliwy”. Tutaj znów następuje koncentracja na cesze negatywnej – złośliwości. Lepiej jest więc napisać: „Jestem życzliwy i miły dla siebie i dla innych”.

- *Afirmacje należy pisać w czasie teraźniejszym*. Przykład: „Będę systematyczny w nauce” oznacza, że zdobędziesz się na systematyczność w jakiejś bliżej nieokreślonej przyszłości. Przyszłość natomiast nigdy nie jest teraz. W wyniku powtarzania takiego zdania wiecznie będziesz odkładać naukę. Lepiej jest tu więc używać takiego wyrażenia: „Jestem systematyczny”. „Regularnie się uczę”
- *Afirmacje muszą wyrażać stany możliwe do zrealizowania*. Nic nie da na przykład afirmowanie, że Twoje oczy mają naturalny kolor niebieski, jeśli są brązowe itp.

Metodyka tworzenia własnych afirmacji

- Kup 2 zeszyty. Jeden będzie Ci służył do wypisywania negatywnych skojarzeń, drugi do tworzenia afirmacji.
- Zdefiniuj swój problem i dokładnie go przemyśl. Może nim być na przykład strach przed realizowaniem swoich marzeń, uraza do kogoś, czy jakaś negatywna cecha Twojego charakteru. Dlaczego chcesz coś zmienić? W czym Ci dany problem przeszkadza? O co Cię zubaża jego istnienie? Co Ci da zmiana postaci rzeczy? Czego będziesz miał więcej? Wypisz te wszystkie kwestie w zeszycie pozytywnym .
- Wymyśl stosowną afirmację. Pamiętaj, że ma być ona pozytywna, napisana w czasie teraźniejszym i nie powinna zawierać wyrazu „nie”.
- W zeszycie negatywnym wymień wszystkie negatywne skojarzenia dotyczące danego tematu. Na przykład do zdania: „Zasługuję na to, co dobre” mogą to być takie frazy: „Nie jestem wystarczająco dobry, by mieć to, co najlepsze”, „Wcale nie zasługuję na to, co dobre”, „Jestem beznadziejny” .
- Po wypisaniu wszystkich niekorzystnych skojarzeń w odpowiedzi na nie w zeszycie pozytywnym napisz ich przeciwieństwa. Do wyżej wymienionych wyrażeń mogą to być na przykład: „Jestem wystarczająco dobry”, „Zasługuję na to, co najlepsze”, „Jestem wartościowym człowiekiem”.

Skoro przepracowałeś już dogłębnie dany problem, wymieniłeś wszystkie negatywne asocjacje z nim związane oraz napisałeś własny pakiet afirmacji, czas zacząć je stosować.

Zasady skutecznego stosowania afirmacji

- *Afirmacje należy powtarzać 1 – 3 razy dziennie*. W moim przypadku zauważyłam ich najwyższą skuteczność, kiedy odczytywałam je 2 razy dziennie
- *Najlepsze efekty daje afirmowanie rano po przebudzeniu i wieczorem przed zaśnięciem*. Wtedy umysł jest najbardziej podatny na sugestię i wyjątkowo chłonny. Jeśli jednak w tych porach dniach nie masz czasu, każdy inny termin również warto wykorzystać na praktykowanie tego wspaniałego ćwiczenia .
- *Afirmacje należy powtarzać w stanie relaksu ciała i umysłu*. Wszelki stres i chaos zaburza prawidłowe przyswajanie afirmacji przez umysł . (O technikach relaksu w kursie).
- *Wymawiaj/pisz/odsłuchuj afirmacje z pełnym zaangażowaniem emocjonalnym*. Tylko takie do nich podejście przynosi odpowiednie skutki. „Odklepywanie" ich nie daje absolutnie nic, oprócz straty czasu i frustracji z powodu braku efektów. Na przykład, jeżeli afirmujesz: „Jestem radosny", odczuj radość. Nawet jeśli na początku przychodzi Ci to z trudem, pamiętaj, że trening czyni mistrzem i w końcu zapanujesz nad sobą na tyle, by na zawołanie angażować w pracę z afirmacjami swoje pozytywne emocje. Jak budować zaangażowanie emocjonalne? O tym w innych lekcjach tego kursu.
- *Stosuj afirmacje z pełną wiarą*. To normalne, że na początku powtarzając dane wyrażenie możesz odczuwać, że oszukujesz samego siebie. Mimo tego rozwijaj praktykowanie afirmacji z wiarą w ich skuteczność i w to, że opisują one stan rzeczywisty. Kłamstwo powtarzane 1000 razy staje się prawdą. Lepiej, by prawda okazała się dla Ciebie pozytywna i korzystna. Twórz więc własną prawdę o sobie i o swoim życiu.
- *Możesz afirmacje połączyć z odpowiednimi do nich wizualizacjami*. Są one wtedy najbardziej efektywne. Jak skutecznie wizualizować? Dowiesz się w innych lekcjach tego kursu.

- *Używaj słów kluczy.* Są to wyrażenia takie, jak: „Zasługuję na...”, „Pozwalam sobie na...”, „Jestem godzien tego, by...”, „Dziękuję za...” itp. (więcej o tym w kursie).
- *Na jedno zdanie negatywne wymyślaj minimum po pięć zdań pozytywnych.*
- *Stosuj afirmacje nieprzerwanie minimum 3 tygodnie*. Jeśli jest taka potrzeba, powtarzaj je dłużej.

Jak praktykować afirmacje:

- regularnie, najlepiej 2 razy dziennie,
- wzrokowcy je czytają, słuchowcy odsłuchują nagranie lub czytają na głos, kinestetycy odgrywają, jak aktorzy,
- z pełnym zaangażowaniem zmysłowym i emocjonalnym (kiedy czytasz "cieszę się z..." poczuj radość),
- w relaksie ciała i umysłu.

Afirmacje odpowiednio stosowane i zindywidualizowane pomagają uwalniać się od negatywnych emocji, budować nową, lepszą osobowość, realizować różnego rodzaju cele. Działają nawet w przypadku osób z bardzo poważnymi problemami. Zmień więc siebie i swoje życie na lepsze, stosuj afirmacje! Sukces jest w zasięgu Twojego umysłu.

Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Programowania umysłu”.

W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.

Marta Pyrchała-Zarzycka