

PRAKTYKA AFIRMACJI

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia PsychoNeuroRegulacja online.

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Jak można dotrzeć do psychologicznego źródła problemu zdrowotnego i ułożyć uzdrawiające afirmacje?

1. Kup dwa grube zeszyty.
2. Wypisz w jednym, "negatywnym" wszystko, co Ci się kojarzy z Twoją chorobą. Bądź szczery i uczciwy wobec siebie.
3. Gdy skończysz, w drugim zacznij wypisywać afirmacje - po kilka na jedno negatywne skojarzenie.

Zasady opracowywania afirmacji

- W pisaniu używaj słów takich, jak na przykład: pozwalam sobie na..., zasługuję na..., to naturalne dla mnie, aby..., jestem wdzięczny za...
- Pisz w czasie teraźniejszym, tak, jakby to, czego sobie życzysz już było prawdą.
- Pisz po kilka afirmacji na jedno negatywne skojarzenie - im więcej, tym lepiej.
- Twórz afirmacje do własnych blokad myślowych. Twoje są inne, niż u autora jakiegokolwiek książki.

Przykłady afirmacji zdrowia:

Zasługuję na zdrowie.

To naturalne dla mnie czuć się znakomicie.

Pozwalam sobie na pełnię zdrowia.

Czuję się świetnie!

Jestem wdzięczny za swoje doskonałe zdrowie.

Dziękuję za nieprzebrane siły życiowe, którymi dysponuję.

Cieszę się z powodu swojego znakomitego zdrowia.

Kocham swoje ciało i pozwalam sobie o nie właściwie dbać.

Szanuję siebie i swój organizm.

Wspaniale jest cieszyć się dobrym zdrowiem. Robię to każdego dnia!

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..." poczuć radość),
- w relaksie ciała i umysłu.