

Светские Ирина и Данила

Королевские
аффирмации - настрои

1 000 000

ПОЗИТИВНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Ирина Светская Даниил Светский Королевские аффирмации-настрои

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11829908

ISBN 978-5-4474-2290-5

Аннотация

Более 40 000 тысяч читателей, специалистов журнала по психологии, отметили, что аффирмации Светской Ирины и Светского Даниила отличаются от аффирмаций Луизы Хей тем, что написаны они в стихотворной форме, по воздействию эффективнее. В одном стихе несколько аффирмаций, логически связанных между собой, что и придаёт им ритм, темп. Звучат они мелодично, усваиваются приятно, слова яркие, образные, одним словом, мини песни — прокомментировал главный редактор ведущего Российского журнала по психологии.

Содержание

Благодарность	5
Глава 1. Настрои на счастливую жизнь	6
Глава 2. Привычки	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Королевские
аффирмации-настрои.
1 000 000 позитивных
ощущений**

Ирина и Данила Светские

© Ирина и Данила Светские, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе
Ridero.ru

Благодарность

Я благодарна своей причудливой судьбе,
За всех, кто послан на пути волшебном мне!
За боль, разочарования, лишения, страдания!
За чистую любовь, за верность, за чуткость,
Неземную нежность!
Я тихо прошепчу: «Я всех вас, всех благодарю»!

Я благодарю всех, кто принимает участие в моей судьбе!
Я рада, что вы все у меня есть! Спасибо за любовь, за нежность и понимание, спасибо за боль и разочарования, недоверие и предательство. Благодаря всем вам я стала собой – сильной, любимой и счастливой! Я благодарю свою родную и любимую мамочку Зою Васильевну за заботу и любовь, которой она бережно окутывает меня и по сей день. Спасибо моей доченьке Дариночке, которая вдохновляет меня, учит жизни и так искренне любит! Спасибо моему любимому мужу Даниилу за любовь, нежность, верность, за веру в меня и за те знания, которыми он обогащает мой мир! За те знания, которые он вложил в эту книгу.

Глава 1. Настрои на счастливую жизнь

Я живу счастливой жизнью,
В голове моей чистые мысли!
Я весёлая, вдохновленная,
В свою яркую жизнь я влюбленная!

Жизнь начинается с себя – всегда! Можно винить в проблемах кого угодно, но главное, что ответственный только ты. Мы сами выбираем свою жизнь, настрой. Как себястроишь – так и поплывешь. У печального человека – печальная жизнь, у счастливого – счастливая, у радостного – радостная. Не может быть печальная жизнь у счастливого человека или, наоборот, у счастливого человека печальная жизнь. Значит дело не в судьбе и не в жизни – дело в нас самих, в людях. И в наших силах настроить себя на позитив, на радость. И это очень легко (или очень сложно) – главное пробовать. Конечно, можно лежать в кровати, плакать и говорить, что жизнь не справедлива, и что ты достоин большего и лучшего. И ничего больше не делать, а ждать волшебника, который взмахнет волшебной палочкой и все изменится, или прочитает магический заговор, и все ВДРУГ наладится у тебя. А можно начать с себя. Для тех, кто хочет жить сво-

ей жизнью. Ведь многих посещают мысли, что он живет не своей жизнью – пора выхолить из такого состояния. У меня тоже когда-то было такое. Иду с работы, и бах – осознание – я четко понимаю, что живу не своей жизнью – я так не должна жить, у меня другая жизнь – счастливая. А эта серая и одинокая – нет не моя. И я стала меняться, из серой и одинокой девушки я стала – яркой и любимой женой и матерью. Это было дело не одного дня и месяца. Год, а может и два позитивного мышления, настроев, affirmаций – ЕЖЕДНЕВНЫХ УТРЕННИХ И ВЕЧЕРНИХ. У меня была цель – я проделала колоссальный путь и работу над собой, абсолютно изменив взгляды и мышление. И настрой на жизнь.

Affirmации на изменение (улучшение жизни) имеют вот такую стандартную форму. Они тоже отлично работают:

Я выбираю счастливую жизнь.

Я живу радостной жизнью.

Я живу богатой жизнью.

Жизнь любит меня.

Я люблю жизнь.

Я вдохновленная жизнью.

Я предлагаю вам нечто другое – affirmации – настрои в стихотворной форме.

Пример affirmации на улучшение жизни.

Я живу своей жизнью,

Я выбираю любовь,
У меня счастливые мысли,
Счастье – вот мой настрой.

Я свою жизнь изменяю,
Я счастьем её наполняю,
Я радостью заполняюсь,
Я в счастливую превращаюсь!

Было время, когда мне было больно понять, что ни один психолог за меня ничего не сделает, что только я сама смогу себе помочь. Не изменит же он мои привычные мысли, привычки. Меняться всегда тяжелее, чем следовать обычным мыслям и настроениям. Привычка, все дело в привычке.

Глава 2. Привычки

Ох и хитрая сестричка!
Эта девочка-привычка!
Незаметно по шажочкам,
Станет вторым Я, дружок!

Привычка вырабатывается достаточно легко и быстро, что уже доказано. Достаточно 21 (всего лишь двадцать один) день следовать ей и всё – привычка сформирована. Конечно. Это знание. И знала я об этом достаточно давно, но вот применять. Здесь сложнее, опять-таки привычка, я следую привычному ходу мыслей. Но вот после родов, врачи мне в течении трех недель запрещали сидеть: можно лежать, стоять, но не сидеть. Как кушать? Когда все усаживались за стол, я стояла. Было как-то непривычно, именно непривычно, вроде как неудобно. И вот в течении как раз 21 дня я стояла во время трапезы. На следующий день, когда мне можно было сидеть, я по привычке ела стоя, и мне не хотелось совсем садиться – стоять во время еды стало привычкой. Муж пошутил: «Что это ты стоишь?»

– Мне так удобно, – ответила я.

Когда села на стул – вдруг стало неудобно, точнее непривычно. Привычка!

Поэтому неудобно, невкусно и другие «не», скорее относятся к привычке. Когда ты привыкаешь вставать в 5 утра, то тебе не неудобно, нет, тебе просто привычно. Так же и с мыслями и настроениями. Нам привычно вот так думать, привычно сутулиться, плакать, печалиться, хотя причины то собственно нет для этого, зачем сутулиться, если у тебя все здорово? Зачем плакать, если можно смеяться?

Искать позитив в сложных неприятных ситуациях – это тоже привычка, которую можно выработать. И очень легко. Петь и проговаривать позитивные аффирмации и настрои. Как показывает практика после 21 дня прочтения-пропевания аффирмаций вам станет привычно мыслить по-другому. Возможно, поначалу будет неудобно, но потом вы войдете в поток и это станет привычным.

Очень важно!!! Самое важное! Перед тем как читать настрой – аффирмацию нужно о нём вспомнить! Согласитесь, что мы просто забываем, выключаемся в течении дня, и ссылаемся на то, что нет времени. Это всё отговорки. Поэтому рекомендую завести дневник успеха и в расписание дня ставить чтение аффирмаций. Минутный настрой с утра, делает весь день успешным, пойдет цепная реакция. Многие включают на средствах связи сигнал, который напоминает, что нужно вспомнить об аффирмациях. Другие записывают их своим голос на аудио и слушают в машине, через мобильник.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.