



Официальный сайт учреждения:



Мы в социальных сетях:



РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы усилить воздействие аффирмаций, нужно читать их с максимальным выражением, вживаясь в них;

Существует несколько способов усилить эффективность аффирмаций: особая обстановка, в которой они произносятся, сила голоса, жесты и прочие приёмы!

Считается, что аффирмации, направленные на изменение себя, лучше произносить перед зеркалом, глядя глубоко в глаза самому себе или рассматривая своё лицо;

Убеждающие высказывания опровержения окружающих и себя самого рекомендуется не только произносить, но и писать на бумаге или в компьютере;

Аффирмации «чистят» мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить своё мышление, и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения. Начните новую жизнь с аффирмаций прямо сейчас!

Составитель:

Архипова Наталья Викторовна,
психолог отделения социальной реабилитации и
абилитации детей
с ограниченными возможностями



БУ «Кондинский районный
комплексный центр социального
обслуживания населения»



Совет психологов учреждения

Буклет по профилактике и преодоления синдрома профессионального выгорания



«Аффирмации»

Позитивные утверждения или аффирмации

(от лат. *affirmatio* «подтверждение»)

- это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни.

Аффирмации — это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д. Понятие аффирмации применяется в психологии самосовершенствования и позитивной психологии.

Внимательно послушайте свою речь. Какие реплики вы произносите чаще всего, как вы называете себя, как отзываетесь о своей жизни? Если человек говорит: *«Моя жизнь — сплошной кошмар!», «Какой я дурак!», «Всё, что я делаю, зря!»* — вся эта программа записывается в подсознание и выдаёт полный набор неудачника. **Наше подсознание воплощает сказанное беспристрастно и безупречно.** Так не лучше ли заложить в него формулы удачи и успеха?

Базовая аффирмация звучит так: *«С каждым днём, мне становится во всех отношениях всё лучше и лучше»*, её автор Эмиль Куэ.

Другие примеры аффирмаций:

- «Я заслуживаю в жизни самого лучшего»;
- «Я уверенный в себе человек»;
- «Моя жизнь спокойна и безопасна»;
- «Меня уважают и любят окружающие».

Вы можете составить свои аффирмации, **руководствуясь нехитрыми правилами:**

1) Аффирмация не должна быть излишне длинной. Одно или два предложения, составленные из понятных и приятных вам слов, например, *«Я талантлив»* или *«Мой доход постоянно растёт»*.

Короткие позитивные утверждения быстрее вольются в ваше подсознание и быстрее



обретут силу;

2) Аффирмация должна быть по смыслу полностью противоположна той негативной программе, от которой вы хотите избавиться;

Аффирмация должна быть составлена в настоящем времени, сформулирована как состоявшийся факт. Например, вместо *«Я скоро буду успешным»*, следует произносить *«Я успешный человек»*.

3) Составляйте позитивные утверждения от первого лица, используя местоимения «Я», «мне», «меня» и т.д. Если утверждение строится из общих фраз (*«Этот мир прекрасен, и он даёт людям всё, что им хочется»*), вряд ли оно приведёт к решению вашей проблемы. Аффирмации вы можете повторять только во благо себе, не вмешивайтесь в жизнь и планы других людей, это может привести к обратному эффекту;

4) Утверждения не должны содержать отрицаний, поскольку в них вы говорите о том, чего вы хотите, а не о том, чего вы не хотите. Психологи установили, что

наше подсознание не воспринимает частицу «не». Например, когда человек говорит: *«Я не болею»*, на тонком плане данная фраза читается как *«Я болею»* — происходит произвольное самокодирование на болезнь;

5) Аффирмация должна быть вам приятной, и её повторение должно вызывать у вас в душе хорошие чувства. Бездумное повторение даже самой правильной, но непонятной или неприятной вам фразы может не дать



никакого эффекта.

6) Если вы хотите, чтоб аффирмации принесли вам пользу, нужно работать с ними в прекрасном настроении. Любая деятельность приводит к успеху, если она сопровождается положительными эмоциями.

Если вы будете использовать эти рекомендации при работе над своими негативными

программами, то от них скоро не остаётся и следа.

Аффирмации можно произносить про себя, читать вслух, надиктовать на плеер и прослушивать, многократно переписывать и даже петь. Ежедневные занятия по 10 минут со временем могут перевесить нежелательные стереотипы, приобретавшиеся годами.

Поначалу вас будут одолевать сомнения, так как произносимое не будет соответствовать действительности. Однако регулярное повторение на первом этапе механически заложит в подсознание настрой на успех и здоровье. Вы можете также почувствовать внутреннее сопротивление — вытесняемые негативные программы сознания, накопленные годами, обострятся.

По мере того, как сопротивление сознания при чтении аффирмаций будет падать, громкость их произнесения можно уменьшать, и в момент, когда произносимые слова и мысли сольются, произойдёт переход к произнесению позитивных утверждений внутренним голосом. При этом рождается ощущение, что положительные мысли как бы поселяются внутри головы.