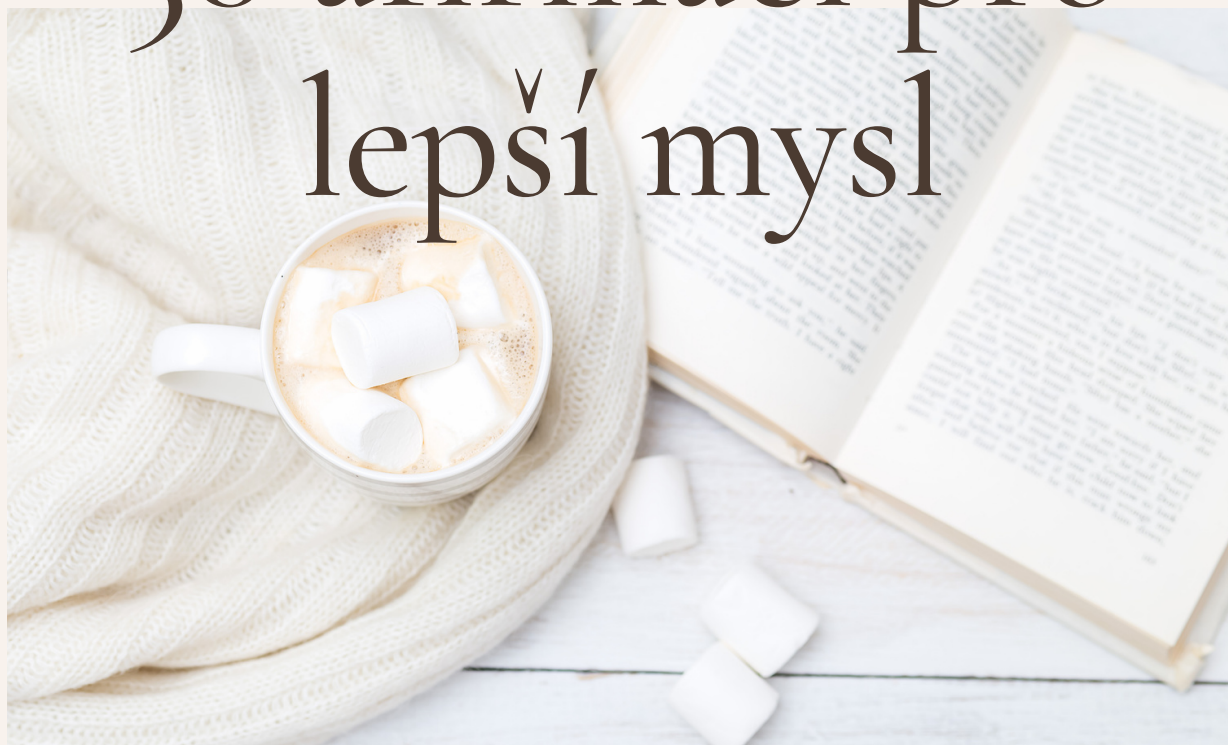


E-BOOK

30 afirmací pro lepší mysl



*Vždy existuje řešení, vždy existují
možnosti na naší cestě životem. Není jen
černá a bílá, je to o úhlu pohledu.*



BY INSPIRACE S CHARLIE



Co to je afirmace?

Afirmace je všechno, co ti v hlavě vyvstane na mysl, co řekneš svými ústy. Síla tvých myšlenek a slov je nekonečná a právě proto se musíš naučit používat afirmace správným a pozitivním směrem.

Veškerá tvoje řeč těla, samomluva k sobě samé, vnitřní rozhovory, na co denně myslíš, co vyslovuješ a jakým tónem, tohle vše jsou tvé denní afirmace, které vysíláš do světa.

“*Miluji sebe sama a uznávám se taková jaká jsem!
Protože milovat sama sebe znamená vážit si toho zázraku,
kterým jsem!*”

O mně



Vše, co ti zde budu předávat, jednotlivé tipy, návody jsem tvořila s láskou a poctivě a vše jsem na sobě skutečně vyzkoušela. Nenech se mýlit, můj život nebyl procházkou růžovou zahradou. Ale ani nebyl peklem. Ve svém dosavadním životě jsem zažila boj s nemocemi svých blízkých, který nakonec někteří prohráli, ale bojovali a byli přesvědčeni o tom hezkém a dobrém, že se jim podařilo zde být mnohem déle, než doktoři predikovali. A tím se zapsali do doktorských srdcí a pamětí. Je jedno, kdo co říká, udělejme si to podle svého a budme vděční za každý den a prožijme ho. Nenech si uniknout již ani minutu.

Toto jsou slova, kterými začínám i svou příručku JAK SI VĚDOMĚ TVOŘIT ŠŤASTNÝ ŽIVOT. E-book 30 afirmací je jen startovní čarou na cestě k úspěchu za pozitivním myšlením. Je jen na Tobě, kolik času si vezmeš a za jak dlouho proběhneš cílovou páskou. Důležité je se zúčastnit a snažit se dokázat to pro sebe, ne pro druhé, ale pro sebe. Pro své lepší já, aby ses cítila, jak nejlépe dokážeš a věděla, že i špatné dny jsou zde od toho, abychom se naučili něco více, abychom se nevzdávali. Abychom žili a šli za poznáním.

Kája



Obsah

Napiš si vše na papír

Teď máš možnost vidět své myšlenkové vnitřní pochody. Jsou pozitivní nebo negativní?

05

Nastav svou mysl

Každý den začni s pořádnou dávkou energie, kterou nalezneš sama v sobě.

07

Dej svému dni řád

Denní rutina a návyky jsou cestou k úspěchu.

09

30 afirmací pro Tebe

Seznam afirmací, které se hodí pro každý den, záleží jen na Tobě, která to bude dnes.

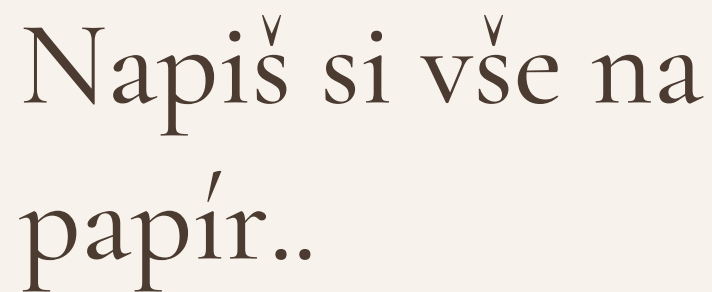
11

Shrnutí

Pokračuj v seberozvoji a dosáhni úspěchu nejen ve svém životě, ale také klidu mysli.

15





Všechno si to zde napiš, všechny své vnitřní rozhovory, myšlenky, dialogy, nálady, pocity:



Co by sis chtěla do svého života přinést pomocí afirmací?

V ničem se neomezuj a piš. Napiš si vše, co bys chtěla v životě mít, co bys chtěla dělat, čím bys chtěla být. Věnuj tomu alespoň 15 minut svého času.

-Přála bych si....

-Já chci....



Aby afirmace fungovaly efektivně je třeba tří kroků:

- 1** Správně je formulovat a vyslovovat. Nesmějí obsahovat negace a slova začínající na NE.
- 2** Připravit jim správnou půdu.
- 3** Říkat afirmace v přítomném čase.



Nastav svou mysl správným směrem

V mém životě je všechno v pořádku. Vše funguje dokonale. Každá negativní či pozitivní událost byla v ten moment vhodná!

Každý den, si uvědom, že dnešek je jen dnes a už se nikdy tento den nebude opakovat. Proto s vděčností za něj poděkuj. A naciť se, jaké pocity emoce prožíváš. Jestli jsi šťastná, jestli se cítíš dobře? Jestli se i tvé tělo cítí dobře. Nebo Tě někde něco bolí? Zaměř se na to místo a dopřej mu chvíli klidu. Vem tu bolest na vědomí, nebraň se jí a rozpust' ji. Postav se svým obavám čelem. A dej jim svobodu odejít!



Jednej vědomě

Jednej a vnímej vědomě. Díky tomu vyselektuješ, co je pro Tebe důležité, jak se ve skutečnosti cítíš ty sama, co Tě činí šťastnou, co by sis přála a tvůj mozek se na danou frekvenci také přepne. Zpomalí a bude vnímat lépe okolí kolem tebe, protože to bude tvým přáním. Přestane Tě denně zahrnovat informacemi, které jsou pro tebe negativní a zbytečné.



Afirmuj a vizualizuj

Vše, co musíš dělat je představovat si ve své mysli obrazy, příběhy toho co chceš. Zapoj do této představy všechny své smysly a nalad' se na pozitivní emoce.



Manifestuj

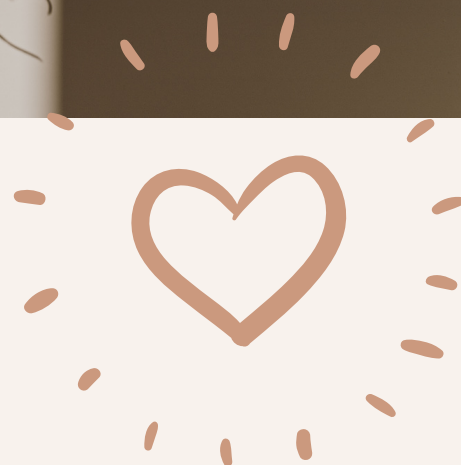
Zaměř svou pozornost na to co, chceš. Nikoliv na to, co nechceš, aby se ti stalo. Věnuj veškerou svou pozornost a energii na to, co si skutečně přeješ, co tě udělá šťastnou. Mysli pozitivně, mluv pozitivně, jednej pozitivně. Měj sny, přání, cíle.



To, čemu věřím se stane pravdou, proto věřím v sebe a své cestě životem.



03



Dej svému dni řád

“

*Vše, co potřebuji ke mě přichází v pravý moment. Nemusím
tomu rozumět, mohu se zlobit, mohu mít radost. Podstatné je,
že se stále učím a posouvám!*

Denní rutina

- ✓ Každé ráno, si uvědom, že dnešek je jen dnes a už se nikdy tento den nebude opakovat. Proto s vděčností za něj poděkuj.
- ✓ Kdykoliv se objeví otravné myšlenky, které tě začnou nahlodávat a směřovat tvou mysl negativním směrem a tebe nenapadne žádná pozitivní afirmace, jak to zastavit, řekni si:

"Tohle je stará myšlenka a já už tak nemyslím."
- ✓ Dělej si každý den zpětnou vazbu. Zkus se každý den zamyslet jaké byly tvé myšlenky, zapiš si je.

Naše mysl se dělí na podvědomou část (95%) a vědomou část (5%). Je proto důležité dát si do pořádku naše podvědomí ve kterém jsou obsaženy všechny naše přesvědčení, vzorce chování, zkušenosti.



30 afirmací pro Tebe



- 1 *Miluji sebe sama a uznávám se taková jaká jsem!
Protože milovat sama sebe znamená vážit si toho zázraku,
kterým jsem!*
- 2 *V mém životě je všechno v pořádku. Vše funguje dokonale.
Každá negativní či pozitivní událost byla v ten moment
vhodná!*
- 3 *To, čemu věřím se stane pravdou, proto věřím v sebe a své
cestě životem.*
- 4 *Vše, co potřebuji ke mě přichází v pravý moment. Nemusím
tomu rozumět, mohu se zlobit, mohu mít radost. Podstatné
je, že se stále učím a posouvám!*

- 5 *Jediný čas, který stojí za to žít je přítomnost.*
- 6 *Myšlenky, na které myslím, slova, která říkám a přesvědčení, která přijímám, dávají tvar mým zitrkům.*
- 7 *Já utvářím svůj osud. Já nejsem jen pouhým listem ve větru života. Já jsem tvůrcem svého života.*
- 8 *Kdykoli se cítím dobře, vím, že má vibrace je v souladu s mou touhou.*
- 9 *Nesrovnávám žádný z přítomných okamžiků s okamžikem ostatních. Všechny jsou totiž jedinečné.*
- 10 *Mohu změnit svůj život změnou svých myšlenkových postojů.*
- 11 *Strachy a pochyby jsou to jediné, co mi brání mít to, co v životě chci. Zbavuji se jich!*
- 12 *Nezáleží na tom, co si o mně myslí druzí. Záleží na tom, že jsem spokojená a sama sebou.*
- 13 *Žiji v nádherném světě, který je plný krásy, půvabu a dobrodružství. Hledím na svět s otevřenýma očima.*

- 14 *Nesnažím se být lepší. Jednoduše jsem.*
- 15 *Zbavuji se všech "Měla bych", a nahrazuji je "Mohla bych".*
- 16 *Nejtvalejší vztah, který kdy budu mít, je vztah k sobě samotné. Proto si sebe vážím a pečuji o sebe.*
- 17 *Lásku k sobě i druhým je třeba obnovovat každý den.*
- 18 *Měním každou svou zkušenost v příležitost. Věřím, že vše má svůj důvod.*
- 19 *Stojím za lásku. Fakt, že existuji znamená, že jsem hodna lásky.*
- 20 *Miluji svůj věk. Udržuji si zdravou, šťastnou mysl a tělo ji následuje. Vždy jsem v životě ve věku, který je dokonalý.*
- 21 *Moje budoucnost je zářivá! Směřuji všechny své myšlenky pozitivním směrem a vytvářím si zářivou budoucnost.*
- 22 *Otevírám životu nové dveře. Ať mě potká cokoli, je to pro mé dobro. Rozhodla jsem se věřit v život.*

23 Všechno na co sáhnu, je úspěch. Neomezuji své myšlenky na chudobu. Žiji úspěchem z maličkostí!

24 Nejlepší způsob, jak mohu získat lásku, je lásku dávat i sama sobě.

25 Zázraky mě provázejí celý můj život.

26 Je bezpečné činit rozhodnutí a pochybit. Mohu tak učinit další rozhodnutí a hledat odpovědi sama v sobě.

27 Prosperita je mé božské právo. zasloužím si a přijímám hojnost prosperity, která teče mým životem.

28 Dopřávám si odpočinek od práce. Volno prospívá mému tělu.

29 Čím více vlídných myšlenek mám, tím více laskavosti a lásky přitáhnu do svého života.

30 Stačím na všechny situace. Vím, že jsem mnohem víc, než si myslím. Jsem napojena na božskou nekonečnou moudrost.

Shrnutí a další kroky

Vesmír se neptá, vesmír dává

Dává Ti přesně to, co si přeješ, přesně to, na co myslíš. A proto je důležité umět si říct přesně o to, po čem skutečně toužíš a nenechat ho zmást svými pochybnostmi a negacemi.

V momentě, kdy se rozhodneš pro změnu ve svém životě, aktivuješ nejen vesmír ale také svou hlavu. Tvůj mozek bude selektovat vjemy ve tvém okolí, aby Ti pomohl splnit tvá přání. Pokud budeš vnímavá, vesmír ti do života pošle také příležitosti.



Další z možností, jak pokračovat dál je:

Příručka, jak si tvořit šťastný život

Kurz Harmonizuj svůj život

POKRAČUJ NA WEB



Vem život do svých vlastních rukou a ved' sebe k úspěchu a štěstí!



info@inspiracescharlie.cz
www.inspiracescharlie.cz