

365 (+1) AFIRMACJI PIĘKNEGO ŻYCIA



WIECZYSTY KALENDARZ SUKCESU,
SZCZĘŚCIA, ZDROWIA I DOSTATKU

JOHANNA KERN

WPROWADZENIE: JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Sekrety Afirmacji: co wpływa na ich skuteczność?

Poprzez stulecia znane i wpływowe osoby używały afirmacji, które przyniosły im nadzwyczajne wyniki. Krok po kroku, za pomocą skutecznych afirmacji, wielu zwykłych ludzi zmieniło porażki w sukcesy, choroby w zdrowie, nieszczęścia w radość życia. Istnieje jednak także wiele osób, którym powtarzane przez nie afirmacje nie przyniosły pożądaných skutków. W czym tkwił problem? Czego brakowało w używanych technikach afirmacji?

Nasz wieczysty kalendarz afirmacji jest zaprojektowany w sposób umożliwiający wszystkim stopniowy postęp w usuwaniu podświadomych blokad poprzez wytwarzanie nowych ścieżek neuronowych w mózgu. Jest on skonstruowany w sposób, który pozostaje w harmonii z „Plastycznością Neruonalną” oraz za pomocą bardzo skutecznych technik afirmacyjnych umożliwia stałą, krok po kroku, przebudowę podświadomych przekonań. Wyobraź to sobie jako ścieżkę przez łąkę lub trawnik. Im częściej uczęszcza się taką ścieżką, czyli im częściej powtarza się pozytywną afirmację, tym szersza i przejrzystrza staje się „ścieżka” neuronowa oraz tym łatwiej Twoja podświadomość współpracuje z Tobą i Twoją wolą.

Pamiętaj, że celem afirmacji jest przekazanie danej wiadomości do podświadomości i sprawienie, aby uwierzyła ona, że ta informacja jest prawdziwa. Oto niektóre z najważniejszych elementów skutecznych afirmacji:

1. Powtarzane stwierdzenie musi zgadzać się z tym, co jest w stanie zaakceptować nasza podświadomość. Jeśli afirmujemy coś, o czym wiemy, że jest nieprawdą dla nas w tej chwili - nasza podświadomość natychmiast to odrzuci. Gdy powtarzana afirmacja nie zgadza się z tym, co wiemy i myślimy o sobie w podświadomości, proces afirmacji może spalić na panewce, prędzej czy później powodując bolesne przeżycia, jak np. nieprzewidziane choroby (często takie, które mogą uniemożliwić spełnianie pragnień) lub problemy w rodzinie, pracy itp.
2. Wbrew utartym przekonaniom, wcale nie potrzeba powtarzać afirmacji tysiące razy, aby były skuteczne i wiarygodne dla podświadomości; wystarczy powtórzyć je kilkakrotnie, ale za to dostarczając sobie przy tym dowodu z „samego życia”. Oto prosty trik: powtórz afirmację w takiej chwili, która udowadnia Twojej podświadomości, że to, co afirmujesz, jest prawdą. Na przykład, kiedy robisz afirmacje na przypyływ pieniędzy, nie używaj takich stwierdzeń jak „pieniądze łatwo do mnie przychodzą” lub „mam milion złotych na koncie”, wtedy kiedy masz pustą kieszeń, a musisz zapłacić rachunki. Takie działanie wpływa na to, że pieniądze kojarzą się

JOHANNA KERN – 365 (+1) AFIRMACJI PIĘKNEGO ŻYCIA:
WIECZYCYSTY KALENDARZ Sukcesu, Szczęścia, Zdrowia i Dostatku
FRAGMENT KSIĄŻKI

- Twej podświadomości z czymś bardzo przykrym. Natomiast na przykład, gdy idziesz na zakupy po coś upragnionego i wyjmujesz z kieszeni banknoty lub kartę kredytową - jest to doskonały moment na to, aby powiedzieć: „Mam więcej niż potrzeba na to, czego chcę”.
3. Ważne jest, aby to, co afirmujesz wyzwoliło Twoje uczucia. Nie każdy pamięta lub wie o tym, że podświadomość nie komunikuje się za pomocą słów, ale poprzez uczucia i emocje. Aby w pełni skorzystać z afirmacji, albo potrzeba zapoznać się ze swoimi emocjami i umiejętnie się nimi posługiwać, albo używać wyobraźni i wizualizacji w taki sposób, aby wyobrazić sobie w momencie powtarzania afirmacji, że to czego się pragnie, już się spełniło. Powtarzając afirmację staraj się wzbudzić w sobie uczucie przyjemności, radości i satysfakcji z osiągnięcia celu, albo – wyobraź sobie siebie, gdy już to się spełniło i wyobraź sobie, że odczuwasz takie właśnie emocje.
 4. Powtarzane afirmacje, wbrew temu co nieraz słyszymy - nie muszą zawsze być w czasie teraźniejszym. Pamiętaj, że wszystko to, co afirmujesz musi być zaakceptowane jako prawda przez Twoją podświadomość. Jeśli np. zmagasz się z problemami zdrowotnymi, jednocześnie powtarzając sobie: „Jestem zdrowy/a”, może to spowodować opór w podświadomości, a ponadto negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie. Lepiej powtarzaj sobie: „Czuję się coraz lepiej i lepiej” w chwilach, gdy naprawdę czujesz jakąś ulgę. To istotnie może pomóc Ci przewyciężyć problemy. Natomiast jeszcze skuteczniejsze jest powiedzenie: „Wybieram, aby czuć się lepiej i lepiej”, które może być użyte w każdej chwili. Powodem jest to, że jeśli używasz takiej formy, nie ograniczasz się w tym, na ile lepiej możesz się poczuć. Twoja podświadomość nie przestanie działać zakładając, że jesteś na tyle zdrowy/a ile trzeba i nadal będzie pracować nad tym, aby Twoje zdrowie zawsze się poprawiało.
 5. Warto pamiętać, że ogromny wpływ na skuteczności afirmacji ma zapach. Dobrze jest powtarzać afirmacje podczas spaceru w parku lub w ogrodzie, albo wprowadzić przyjemne, naturalne zapachy w domu. Pachnąca świeca, przyjemny aromat, przewietrzone mieszkanie, a nawet zapach świeżo upieczonych ciasteczek pomogą skuteczniej wpływać na podświadomość, dlatego że tematyka Twojej afirmacji skojarzy jej się z prawdziwą, naturalną przyjemnością.

Każdy dzień jest bardzo ważnym krokiem:

Twoja podświadomość programowała się przez wiele lat. Najprawdopodobniej odkąd byłeś/aś małym dzieckiem nabierałeś/aś wzorców, które doprowadziły Cię do tego momentu życia, w którym obecnie się znajdujesz. Jeśli byłbyś/abyś w pełni zadowolony/a ze swego życia, nie próbowałbyś/abyś niczego zmieniać, ani szukać różnych nowych sposobów, aby uzyskać pożądaną efekt. Prawdopodobnie spróbowałeś/aś już kilku metod. Może nawet powtarzałeś/aś jakieś afirmacje, które nie pomogły Ci w takim stopniu, jak oczekiwałeś/aś. Teraz, mając w rękę tę

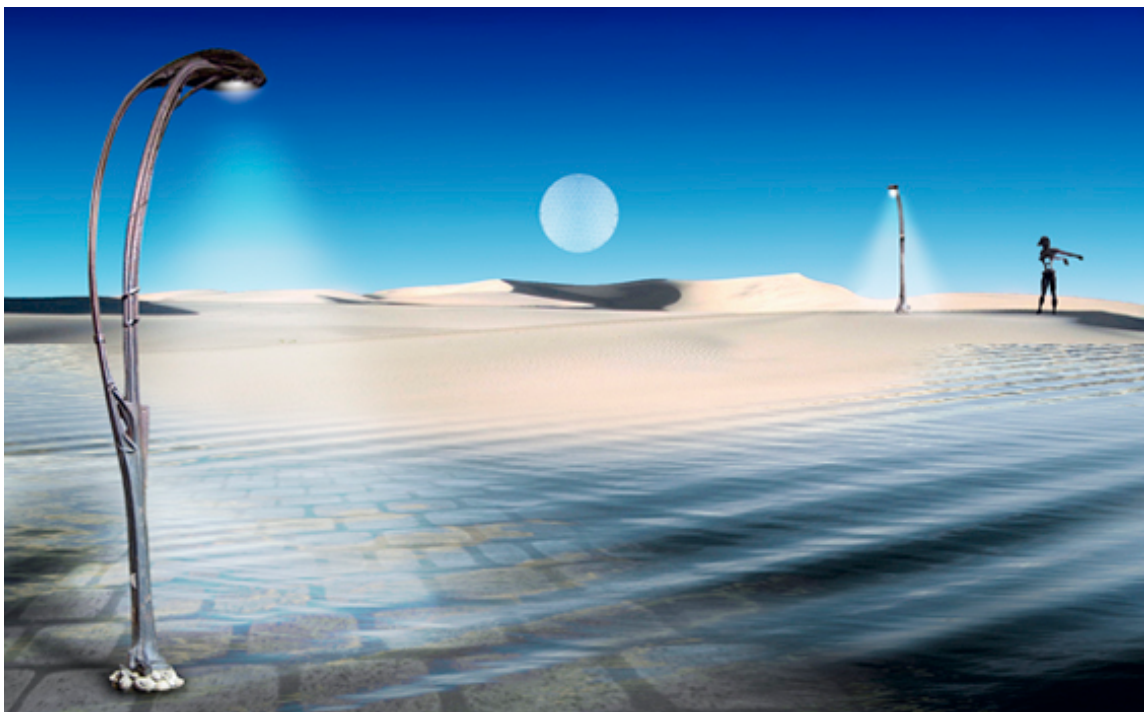
JOHANNA KERN – 365 (+1) AFIRMACJI PIĘKNEGO ŻYCIA:
WIECZYZYSTY KALENDARZ Sukcesu, Szczęścia, Zdrowia i Dostatku
FRAGMENT KSIĄŻKI

książkę, być może odczuwasz ciekawość, a może także emocje – i masz ochotę pochłonąć to wszystko jednym tchem. Proszę, nie rób jednak tego. Pamiętaj, że każda pojedyncza afirmacja, wykonana prawidłowo, staje się kamieniem milowym w podróży poprzez Twoją podświadomość. Przybliży Cię ona bardziej do upragnionego celu i zaprowadzi prosto do autentycznej życiowej zmiany. Jednak, aby tak się stało, Twoja podświadomość musi być w zgodzie z tym, co przepracujesz w swoim umyśle.

Afirmacje zawarte w tej książce przeznaczone są do głębokiego przeprogramowania podświadomości, zgodnie z ramami czasowymi, niezbędnymi do zupełnej zmiany „okablowania” w Twoim mózgu. Niech każdy kolejny dzień pracuje dla Ciebie. Pozwól afirmacjom wejść głęboko w Twoją podświadomość i przygotować Cię do następnego etapu. Zaslugujesz na wszystko, co tylko najlepsze. Zaslugujesz na prawdziwie Piękne Życie. Ktokolwiek pozwolił na to, abyś myślał/a inaczej na swój temat – popełnił olbrzymi błąd. Nie wierz im więcej. Możesz wziąć swój los we własne ręce. Możesz zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu i troski, aby naprawić to, co powinno być inaczej. W pełni na to zaslugujesz.

A przede wszystkim: rozluźnij się i ciesz się chwilą. Nie tylko zaslugujesz na wszystko, co tylko najlepsze, ale także dotrzesz tam, gdzie najbardziej chcesz się znaleźć. Popatrz, jak daleko już doszedłeś/doszłaś. To Ty jesteś tym, co najlepszego mogło Ci się kiedykolwiek przydarzyć. Proszę pamiętaj o tym.

ROZDZIAŁ 1: STYCZEŃ



Rozpoczyna się moja nowa życiowa podróż. Jest teraz na to odpowiedni czas i miejsce. Staję się coraz bardziej tą osobą, którą naprawdę chcę być.

1 STYCZNIA

Od dzisiaj mam nowe możliwości, aby w pełni stać się tym, kim naprawdę chcę być. Doceniam także to wszystko, czego dokonałem/am, nauczyłem/am się i doświadczyłem/am w zeszłym roku i dziękuję sobie za to. Zaczynam stawiać swoje cele bez względu na to, czy jestem już ich świadomy/a czy nie.

2 STYCZNIA

Kiedy głęboko oddycham dzisiejszym powietrzem staję się świadomy/a miarowej pracy mojego Umysłu, Ciała i przepływu Emocji. Z łatwością potrafię skoncentrować się na tym, co jest radosne lub ważne dla mnie. Wiem, że tam, gdzie zmierzam w swoim życiu, odnajdę jeszcze więcej cennych doświadczeń i nagród, które mogę sobie ofiarować.

3 STYCZNIA

Dzisiaj zaczyna się we mnie budzić głęboka świadomość tego, że *to ja* stwarzam dla siebie własną rzeczywistość, ponieważ mam kontrolę nad kierunkiem swych myśli. Moc, z jaką tworzę swe życie, jest silniejsza niż wpływy mojego środowiska, przełożonych, rządu, związków czy układów. Mogę spełniać się i rozwijać w każdych warunkach, bez względu na ograniczenia.

4 STYCZNIA

Moje zadowolenie z życia wywodzi się ze świadomości tego, że mogę osiągnąć życiową wolność pomimo ograniczeń. Wiem, że mogę nauczyć się, jak przewycięzać wszelkie przeszkody. Wiem, że mogę dokonywać własnych wyborów. Mogę osiągnąć o wiele więcej niż sobie nawet wyobrażam i zostać dokładnie tym, kim chcę być. W ostateczności to przecież tylko ode mnie zależy jaką stworzę sobie rzeczywistość.

5 STYCZNIA

Zmierzam już naprzeciw lepszemu /ej i wspanialszego/ej Samego/ej Siebie. Dziękując sobie za zrobienie wszystkiego, co mogłem/am do tej pory, szanuję i doceniam swój dotychczasowy rozwój i poczynania. Z ochotą i radością będę w równym stopniu wspierać i kochać tego/tą, którym/ą się staję. Teraz już wiem, że poprzez świadomą kontrolę własnych myśli mogę nauczyć się, jak stać się dokładnie tym, kim chcę być i wieść życie, jakiego pragnę.

6 STYCZNIA

Moim celem jest usprawnienie mojego sposobu myślenia. Ilekroć odczuwam pozytywne myśli, mogę wzmocnić je poprzez uśmiech na twarzy. Mogę zredukować negatywne myślenie przez koncentrację na oddechu. Oddychając głęboko, liczę do 5-ciu w czasie wdechu, potem zatrzymuję powietrze, także licząc do 5-ciu, a następnie robię wydech - licząc do 5-ciu. Koncentracja na takim oddychaniu pomaga mi kontrolować negatywne myśli.

7 STYCZNIA

Przyjmuję ten dzień z otwartymi ramionami, wiedząc, że znów mam okazję do praktykowania mojej Mocy nad myślami. Mój oddech jest jak głęboki ocean. Rozmywa zmartwienia, zmniejsza ból starych i nowych ran. Mój uśmiech jest jak szczodre Słońce. Pomaga radosnym myślom rozwijać się i rosnąć. Z ogromną satysfakcją obserwuję dzisiaj swoje postępy w używaniu mojej Mocy!

8 STYCZNIA

Z łatwością potrafię zmieniać sposób swojego myślenia. Mogę świadomie uwydatniać radości i pomniejszać swoje obawy. Nadal pogłębiam swoją wiedzę o sobie. Czuję, jak wzbiera i rośnie w potęgę moja wewnętrzna Moc. Wiem, że jestem w stanie uczynić, odczuwać i osiągnąć o wiele więcej wspaniałych rzeczy, niż mogę to sobie wyobrazić!

KONIEC FRAGMENTU

**CIESZ SIĘ UDANYM, SZCZĘŚLIWYM ŻYCIEM NA JAKIE W PEŁNI
ZASŁUGUJESZ**

- Z TĄ POMAGAJĄCĄ POPRAWIĆ KAŻDĄ SYTUACJĘ ŻYCIOWĄ

KSIĄŻKĄ JOHANNY KERN.

KUP TERAZ ZA 59,99 ZŁ – POD PODANYM LINKIEM :

http://johannakern.pl/produkt/365_afirmacji/

SKOPIUJ POWYŻSZY LINK I PRZEJDŹ DO SKLEPU

**WSZYSTKIE PRAWA ZASTRZEŻONE:
JOHANNA KERN**