# 

# 440 аффирмаций на любой случай, которые изменят вашу жизнь

Познать себя желают многие. Кто-то, совершенствуя тело и дух, начинает изучать асаны, кто-то медитирует, третьи принимают специальные звуковые ванны, расслабляясь под «голос» медных чаш. Есть такая штука как аффирмации. Они много сказано, но не все понимают, как именно работает эта техника ― отсюда и сомнения: да, можно хоть 100 раз мысленно произнести какую-то фразу, но какая польза от нее? Давайте разбираться, что такое аффирмации и зачем они нужны.

## История аффирмаций

Аффирмация ― это короткое, позитивно окрашенное высказывание, которое меняет мышление. Если правильно применять технику, можно повысить мотивацию и самооценку, избавиться от фобий и вредных привычек. По сути, это выражение своего желания стать лучше, успешнее, богаче, сильнее ― убеждения направлены на самые разные сферы жизни, начиная от отношений с близкими и карьеры и заканчивая физическим здоровьем (о том, [как стать успешным человеком](https://mamicoach.ru/kak-stat-uspeshnym-chelovekom/), можно почитать в нашей статье).

*Аффирмация ― это вербальный код. Его функция заключается в перепрограммировании сознания и подсознания. Сила высказываний ― в их многократном повторении, произнесении с определенной эмоцией (обязательно позитивной).*

Кто придумал аффирмации? На этот вопрос нет однозначного ответа. Одни приписывают «авторство» техники Эмилю Куэ. Ученый предложил гипотезу: если по многу раз повторять одни и те же определенные слова, желание исполнится. Э. Куэ разработал целую методику сознательного самовнушения (самогипноза) и несколько техник программирования подсознания.

Есть мнение, что аффирмации придумала психолог Луиза Хей, хотя она стала изучать силу слов-кодов намного позже, чем Э. Куэ. Но именно благодаря ей методика стала очень популярной.

## Почему с этим работают коучи и психологи

## 

Мало уже кто будет оспаривать силу мысли. Не даром говорят ― бойтесь своих желаний, они имеют свойство исполняться. То, о чем мы думаем, может легко материализоваться ― мы сами притягиваем к себе ситуации, причем как хорошие, так и плохие.

Задача коучей и психологов ― направить мысли в позитивное русло, и именно с помощью аффирмаций можно заложить в подсознание новую программу, заставить мозг искать способы сбалансировать жизнь.

В работе с аффирмациями коучи выделяют три направления.

1. Создание нужного настроя к какому-либо событию (например, важным переговорам или прохождению собеседования в крупной компании).
2. Развитие и усиление определенных личностных качеств (пунктуальности, ответственности, уверенности в себе).
3. Замена негативных установок.

*Аффирмации ― безопасная техника, которой может овладеть каждый, причем очень быстро.*

## Как правильно составлять аффирмации

На первый взгляд кажется, что нет ничего сложного в придумывании позитивных аффирмаций и их повторении. Но слова-коды не будут работать без предварительной подготовки. Она заключается в «чистке» мозга. Это точно так же, как невозможно посадить красивые розы, не избавившись от сорняков, которые просто не дадут цветам расти.

<https://www.youtube.com/watch?v=7P6urn-Kixs>

Сорняки в нашей голове ― это и есть негативные мысли. Они мешают мозгу перейти на позитивный уровень и, соответственно, жить счастливой жизнью. Даже если получится на какое-то время «заглушить» страхи, раздражение, тревожность, постоянное недовольство, наступит момент, когда они все равно вылезут наружу. Именно поэтому начинать надо с избавления от негатива и проработки полезных привычек (про [технологии коучинга в проработке полезных привычек](https://mamicoach.ru/tehnologii-kouchinga-v-prorabotke-poleznyh-privychek/) мы рассказывали в статье).

Аффирмации составляются по определенным правилам.

* **Всегда в настоящем времени**. Мы живем в одном моменте. Все остальное ― прошлое, пережитое или просто домыслы, фантазии о будущем. Если вы будете ощущать себя здесь и сейчас, то многого достигните. Мыслите настоящим. Не надо говорить «я хочу купить автомобиль», правильно ― «у меня есть машина».
* **Максимально четкие**. Сознание и подсознание понимают лишь конкретные, однозначные установки. В аффирмации не должно быть двойного смысла. Произносить кодовые слова ― не значит загадывать желание. Не говорите «хочу много денег», ведь они есть у всех, а понятие «много» растяжимое. Само по себе слово «деньги» ― тоже расплывчатое понятие. Лучше обозначать конкретную цель, ведь по большому счету средства будут потрачены на что-либо. Альтернатива ― «у меня есть большая и красивая вилла на острове в Тихом океане». Будет еще лучше, если вы назовете, на каком конкретно острове.
* **Приносят удовольствие**. Фраза должна иметь позитивный эмоциональный окрас. В ней не должно быть даже намека на негатив. Не нужно пытаться вызвать, например, отвращение к вредной привычке. Наоборот, аффирмация должна вызывать теплые чувства.
* **Являются наилучшим вариантом**. В аффирмации нет никаких полумер ― они соответствуют желанию. Тот же пример с автомобилем: во предложении «я хочу машину» нет конкретики и идеального исхода. Сравните с «у меня новый суперджет» ― звучит намного привлекательнее и, главное, правило ― не нужно экономить на себе!
* **Без частицы «не»**. Мозг не воспринимает отрицание: можно сто раз говорить ребенку что-то НЕ делать, а результата не будет. Зато слова «прекрати», «хватит» действуют сразу. Аффирмация «я не курю» неправильная ― будет обратный эффект. Верный вариант ― «я перестал курить», лучший ― «я счастлив, что веду здоровый образ жизни».
* **Строго личные**. Вы можете желать добра, здоровья, счастья своим близким и родным, причем очень эмоционально, но аффирмация в этом случае не сработает. Программировать можно только СВОЙ мозг. Фраза «Мои родители здоровы» не сделает их такими, а вот код «У меня есть силы и я могу ускорить сращивание костей» намного полезнее и эффективнее.
* **Реальные**, причем до такой степени, чтобы мозг смог легко осознать желаемый образ.
* **Несут добро**. Вокруг вас может твориться настоящий хаос, но никто не отменял законы кармы. Если вы программируете себя на счастливую жизнь, не забывайте, что рядом есть тысячи людей, и у каждого свои желания. Не зря говорят, что на чужом несчастье своего счастья не построишь ― ваши цели не должны вредить другим.

## Виды аффирмаций

Выделяют два типа аффирмаций:

| **Название** | **Особенности** |
| --- | --- |
| Общие | Их цель ― улучшить качество жизни. Примеры: «вокруг меня только позитивные люди», «я контролирую свои эмоции», «я всегда принимаю правильные решения». |
| Специальные | Охватывают конкретную сферу жизни, проблему или цель. Примеры: «то, что я ем, полезно для моего здоровья», «в моих отношениях с мужем / женой присутствуют любовь и гармония», «я счастлив, когда делаю свою работу». |

## 50 лучших аффирмаций

### 

Наши мысли формируют опыт и притягивают определенные события. Хотите изменить жизнь, тогда каждый день читайте нашу подборку лучших аффирмаций.

* Я обладаю внутренней мудростью и доверяю ей.
* Я знаю, что такое прощать и готов (готова) это делать.
* Меня окружает позитив, и я купаюсь в его волнах.
* Жизнь ― это моя любовь, и я открыт (открыта) ей.
* Пространство, в котором я живу, идеальное, и ничто не изменит этого.
* Меня окружает вселенская любовь, и я чувствую себя спокойным (спокойной) в любой обстановке.
* Я смелый (смелая) и уверен (уверена) в собственных силах.
* Я свободный и могу делать все, что пожелаю.
* Я люблю себя, и это помогает мне в жизни.
* Передо мной много дорог, и я иду навстречу лучшей жизни.
* Я обладаю знаниями, которые помогают мне достигать цели.
* У меня есть большой опыт, и он ― основа моей силы и успеха.
* Я благодарен (благодарна) своему прошлому и отпускаю его. Я двигаюсь вперед к мечте.
* В настоящий момент я чувствую прилив сил и энергии.
* Я ― автор своей книги жизни, и сейчас я начинаю новую главу.
* Я уверен (уверена) в себе. Я все смогу. Я все сделаю.
* Мое привычное состояние ― стабильность и равновесие.
* От каждого момента в жизни я получаю удовольствие.
* Перемены, происходящие вокруг меня, носят позитивный характер.

Дмитрий Деменков ― Аффирмации на позитивное мышление

* Мне нравится то, что я делаю. Я одобряю свои поступки.
* Жить легко.
* Ко мне, словно к магниту, липнут счастье и успех.
* Мне нравится жить в гармонии с миром.
* Я смелый и бесстрашный.
* Я непоколебим (непоколебима).
* Если мне нужна помощь других, я обращаюсь к ним.
* Я рядом со своими близкими, и они получают от меня заботу и поддержку.
* Мне безразлична чья-то критика. Я живу своей жизнью.
* Мне под силу решить любую задачу.
* Я спокойно отношусь к новым обстоятельствам и принимаю их.
* Я ставлю перед собой грандиозные цели, потому что знаю, что достигну их.
* Моя жизнь полноценная.
* Я благодарю Вселенную за каждый прожитый день.
* Мое состояние спокойное и умиротворенное.
* Я вызываю восхищение других людей.
* Любое дело, за которое я берусь, обречено на большой успех.
* То, как я выгляжу, отражает мое внутреннее состояние.
* Я мечтаю смело.
* Вокруг меня ― только здоровые и красивые люди.
* От меня исходят радость, энергия, счастье и успех.
* Моя жизнь прекрасна и удивительна, и я благодарен (благодарна) Вселенной за каждый прожитый миг.
* Я всегда знаю, как нужно поступать в той или иной ситуации.
* Мой дом ― моя крепость. Я чувствую себя в безопасности.
* Я отказываюсь от негатива и разрушительных мыслей. Мой настрой ― на удачу и радость.
* Высшие силы меня защищают.
* Я ― вершитель своей жизни, в которой нет страхов, препятствий и разочарований, а только успех и счастливые моменты.
* Я в абсолютной безопасности.
* Я принимаю изменения и вижу в них возможности.
* Я легко справляюсь с тревогой и страхами, которые выпадают на мою долю. У меня есть силы решить любую проблему и выйти из нее победителем.
* Я могу легко выражать эмоции и показываю истинные чувства.

## 390 аффирмаций на любой случай

Аффирмации ― своеобразные таблетки для души. С помощью позитивных утверждений можно достигнуть высоких результатов, абстрагироваться от негатива, повысить уверенность в себе и своих силах (в одной статье мы рассказывали, какие есть [три действенных метода для получения твердой уверенности в собственных талантах](https://mamicoach.ru/tri-dejstvennyh-metoda-dlja-poluchenija-tverdoj-uverennosti-v-sobstvennyh-talantah/) ― они помогут усилить эффект от использования аффирмации). Слова-коды вытесняют ненужные мысли: когда вы повторяете их часто и регулярно, в сознании и подсознании закладывается программа нового, более высокого качества жизни.

### 56 аффирмаций на деньги и богатство

### 

Хотите улучшить благосостояние? Используйте силу разума! Иногда нужно лишь изменить вектор мышления, чтобы пробить потолок, ограничивающий доходы. И этот потолок ― в вашей голове. Устранить его помогут следующие аффирмации.

* Мой ежемесячный доход составляет (желаемая сумма) рублей.
* Деньги текут в мои руки.
* Мой дом притягивает потоки богатства и изобилия.
* Я ― процветающий человек и использую эту способность, чтобы развиваться духовно.
* Моя заработная плата ― это (сумма) евро (или долларов).
* С каждым месяцем мой доход увеличивается.
* Каждый работодатель был бы счастлив заполучить себе в штат такого специалиста, как я.
* Мое благосостояние постоянно растет.
* Я всегда добиваюсь успеха благодаря своим способностям и таланту.
* У меня стабильный высокий доход, и мне хватает денег, чтобы жить в комфорте.
* У меня есть свободные средства, которые я откладываю в копилку.
* Я спокоен (спокойна) за деньги ― они есть у меня всегда.
* Мне легко с каждым месяцем зарабатывать больше.
* Я живу достойной жизнью, и моего дохода хватает, чтобы удовлетворить все свои потребности.
* Я уверен(а) в своем будущем ― в нем всегда есть деньги.

Роман Андронов ― Аффирмации на привлечение денег

* В моей копилке ― приличная сумма.
* Я самостоятельный(ая) и могу полностью обеспечить себя.
* Любая работа, за которую я берусь, приносит большой доход.
* Я образован(а) и имею большой опыт, чтобы занять руководящую должность в любой компании.
* Я креативный(ая), и мои идеи оригинальны и конкурентоспособны.
* У меня есть четкий план, как увеличить свой доход, и я следую ему.
* Я обладаю высокой компетентностью в своей профессиональной области.
* Я легко справляюсь с любым вызовом.
* Я нахожусь в стабильном финансовом положении, и ничто не может изменить его.
* Руководителю нравится, как я подхожу к решению задач ― он относится ко мне с восхищением и уважением.
* С каждой заработной платы я могу отложить крупную сумму.
* Клиентам нравится со мной работать, они постоянно делают заказы и оплачивают их вовремя.
* Коллеги называют меня умным(ой) и компетентным(ой).
* Я легко справляюсь с любыми рабочими задачами ― это доставляет мне удовольствие.
* Деньги любят меня, они стремятся попасть в мои руки.
* Я знаю, как повысить продажи в 10 раз.
* Любая трудность мне нипочем ― я легко справляюсь с ними и выхожу из ситуации победителем.
* Я работаю максимально продуктивно, потому что я профессионал своего дела.
* Инвесторов привлекает мой бизнес, и они хотят сотрудничать со мной.
* Я могу купить все, что пожелаю ― у меня много денег.
* Мое резюме сильно выделяется на фоне других ― я настоящий специалист с большим опытом.
* Я достойный человек, получающий (сумма) рублей в месяц.
* Я грамотно распоряжаюсь своими финансами.
* То, чем я занимаюсь, приносит мне удовлетворение и радость. Мое дело постоянно растет и развивается.
* Я ― человек, добившийся большого успеха и стремящийся к новым высотам.
* Мои доходы постоянно растут. Денежный поток постоянен.
* Я знаю, как правильно обращаться с деньгами.
* Я успешный мужчина (успешная женщина), и уровень достатка это подтверждает.

*Посредством аффирмаций открываются двери. Это начальный путь к изменениям.*

*Луиза Хей, основателей движения самопомощи*

* Деньги поступают ко мне из нескольких источников.
* Я повышаю свой уровень и совершенствуюсь, когда решаю денежные вопросы.
* Я, словно магнит, притягиваю богатство, и оно приходит ко мне разными путями.
* Я владею финансовой грамотностью и умею правильно распоряжаться деньгами.
* Я заслужил(а) получать много денег за свою работу. Это дается мне легко.
* Я иду по пути, ведущему к большой прибыли.
* Мой капитал постоянно становится больше. Для его роста нет преград.
* Мои решения относительно траты денег всегда взвешены.
* Мне хватает средств для беззаботной жизни.
* У меня много денег, и я трачу их не только на покупки для себя, но и на благотворительность и помощь окружающим.
* В мой дом постоянно залетают деньги, и я благодарен (благодарна) Вселенной, что они даются так легко.
* В моей жизни всегда открыта дверь для богатства и успеха.
* Сегодня и всегда я чувствую себя счастливым, богатым и здоровым человеком.

### 63 аффирмации на успех

### 

Девиз современного человека ― быть успешным, причем в разных сферах: в работе и бизнесе, в любви и отношениях с близкими, в учебе. Произносите самые лучшие аффирмации, заряжающие на успех.

* У меня светлый ум, который понимает, что вокруг много возможностей, чтобы стать успешным.
* Мои мечты всегда сбываются.
* У меня хорошая работа, и я люблю свое дело ― это путь к успеху, богатству и процветанию.
* Внутри меня ― огромная сила, и ее достаточно, чтобы реализовать все планы.
* У меня много навыков и способностей, с помощью которых я достигаю высот. Я благодарен (благодарна) Вселенной, что она дала мне их.
* Вокруг меня ― успешные и процветающие люди.
* Я уверен (уверена), что любое дело мне под силу.
* Я грамотно распоряжаюсь своим временем и всегда пунктуален (пунктуальна).
* Я амбициозный(ая) и всегда добиваюсь целей, которые совпадают с личными ценностями.
* Я преуспеваю в любом деле и легко справляюсь с каждой задачей, что приносит мне доход и удовлетворение.
* Когда мои мечты исполняются, я чувствую, что могу сделать больше. И делаю это.
* Я всегда настроен (настроена) на успешное разрешение проблемы. Я свободен (свободна) от негативных убеждений и знаю, что успех рядом.
* Все, что я делаю, приносит в мир радость.
* Каждый день у меня появляются идеи. Меня вдохновляет и мотивирует возможность совершить что-то грандиозное.
* Я умею слушать и слышать. Я хороший собеседник, готовый дать мудрый совет.
* У меня развитая интуиция, и она никогда меня не подводит.
* Когда я достигаю цели, у меня вырастают крылья.
* Я всегда впитываю новую информацию. Знания помогают получать больше.
* Я задаю для себя высокие стандарты и действую в соответствии с ними.

Елена Горошко ― Аффирмации на удачу и успех

* Меня уважают за серьезный подход к работе.
* Мне нравится учиться и получать опыт.
* Учеба ― еще одна ступень к успеху и процветанию.
* Моя работа ― настоящий праздник, где меня ждут интересные задачи и приятные коллеги.
* Я способный человек, знающий путь к успеху.
* Я узнаю много нового, следовательно, развиваюсь и становлюсь лучше.
* Я горжусь тем, что мне удалось преодолеть трудности и прийти к стабильному доходу.
* Мои близкие, друзья и коллеги уважают меня.
* Я притягиваю благоприятные обстоятельства и нужных людей.
* У меня есть четкое представление о своих желаниях, и я прекращаю свой путь к достижению цели.
* Мои главные качества ― напористость и уверенность в собственных силах.
* Мои знания ― словно трамплин к успеху и процветанию.
* Я умею бороться с ленью. Ее нет в моей жизни. Я всегда активен (активна) и работоспособен (работоспособна).
* Я легко перешагиваю через проблемы, и ничто не может остановить меня в реализации задуманного.
* Я умный(ая).
* Учиться ― значит, подниматься по карьерной лестнице. Мне нравится получать знания.

*Вы будете терпеть неудачу, пока не убедите свое подсознание в том, что вы успешны. Это можно сделать с помощью аффирмаций.*

*Флоренс Сковел Шинн, автор книги «Игра жизни и как в нее играть»*

* Я постоянно расту в личностном и профессиональном планах.
* Я умею ломать шаблоны и выходить за рамки.
* Мой мозг постоянно генерирует идеи, которые приносят доход.
* Просыпаясь утром, я знаю, что впереди прекрасный день, насыщенный интересными и позитивными событиями.
* Я везучий человек.
* Каждый день я делаю шаг к исполнению желания.
* Я работаю над собой. Я успешная личность. которой под силу преодолеть все преграды.
* На моем жизненном пути ― только солнце и радуга.
* Я быстро и легко решаю рабочие задачи.
* Во мне ― мощный заряд энергии.
* Коллеги и руководство ценят меня за ум и способность находить решения.
* Я счастлив (счастлива).
* Я притягиваю к себе успех.
* Я мыслю позитивно и настроен (настроена) на процветание.
* Мое окружение ― только позитивные и успешные люди, готовые поделиться знаниями и опытом.
* Окружающие тянутся ко мне. Им приятно находиться в моем обществе.
* Каждый день ― еще одна возможность приблизиться к исполнению желаний, и я держу ее в руках.
* С воздухом, который я вдыхаю, в тело поступает энергия и сила.
* Каждое утро я чувствую радость и волнение от предстоящего дня. Я знаю, что меня ждет успех.
* У меня много идей и планов, и я знаю, как их воплотить в жизнь.
* У меня много энергии, которую я направляю на исполнение задуманного.
* Я смотрю вперед и вижу, как моя жизнь с каждым днем становится лучше.
* Засыпая, я знаю, что завтра меня ждет удача, и ничто не помешает достичь цели.
* Я постоянно двигаюсь вперед, легко преодолевая преграды. В этом вижу смысл беззаботной и интересной жизни.
* Со мной случаются только положительные ситуации.
* Я победитель по жизни, и у меня все всегда получается.
* Я лидер, и успех и удача всегда стоят на моей стороне.
* Я всегда принимаю правильные решения.

### 73 аффирмации на любовь



У кого-то не складываются отношения с супругом, кто-то стесняется познакомиться, кто-то находится в угнетенном состоянии после разрыва. Чтобы исправить ситуацию, рекомендуем читать аффирмации на привлечение любви и при этом не сидеть на месте в ожидании принца на белом коне ― необходимо активно заниматься поисками второй половинки.

* Я безоговорочно принимаю любовь.
* В моем сердце живут только любовь, счастье и радость.
* Я притягиваю внимание противоположного пола и дарю положительные эмоции.
* Я самостоятельно создаю свою прекрасную жизнь, наполненную любовью.
* Я уникальная личность, достойная любви и уважения.
* Меня окружают красивые люди, которые умеют принимать любовь и дарить ее другим.
* Я счастлив (счастлива) и знаю, что впереди меня ждет все самое лучшее.
* Моя душа наполнена лучиками любви и добра.
* Я достоен (достойна) быть любимым (любимой).
* Я вижу смысл своей жизни в том, чтобы дарить любовь окружающим.
* Все, что находится вокруг меня, наполнено бескорыстной любовью.
* Я есть любовь!
* Моя вторая половинка уже спешит на встречу со мной.
* Я строю отношения с любимым человеком на основе заботы, уважения и взаимопонимания.
* Я люблю (имя), и он (она) любит меня.
* Я отдаю миру и людям добро, тепло и любовь, и они возвращаются ко мне.
* Я люблю и уважаю себя. Окружающие относятся ко мне так же.
* Я самый счастливый мужчина (самая счастливая женщина) в мире, и у меня лучшая жена (муж).
* В моей жизни есть только крепкие и взаимные чувства.

Светская Ирина ― Аффирмации на любовь для женщин

* Благодарю Вселенную за то, что дала мне любовь.
* Я чувствую взаимность от партнера ― он тоже любит меня.
* Мой выбор ― Любовь!
* Я умею искренне выражать свои чувства.
* Я счастлив (счастлива), что умею любить.
* Любовь – это самое прекрасное чувство, которое сейчас переполняет меня.
* Окружающие хорошо относятся ко мне, и я это очень ценю.
* Любовь заряжает меня энергией, от которой я могу свернуть горы.
* Во мне есть светлое чувство, заставляющее менять свою и жизнь окружающих к лучшему.
* Я влюблен (влюблена), и мне нравится находиться в этом состоянии.
* Я построил (построила) крепкие отношения.
* Мне легко говорить о своей любви.
* Я люблю заботиться о своей жене (муже).
* Встреча со второй половинкой уже предопределена. Я чувствую, что она скоро произойдет.
* Я привлекаю противоположный пол на физическом и эмоциональном уровне.
* Мой союз с (имя) крепкий, и ничто его не разрушит.
* В моей жизни всегда есть место любви, радости, уважению, стабильности.
* Я люблю и готов (готова) поделиться этим прекрасным чувством со всем миром.
* У меня есть все качества, чтобы называться настоящим мужчиной (истинной женщиной).
* Вселенная, как и моя любовь, безгранична.
* Я люблю все, что меня окружает.
* Я разрешаю себе открыто говорить о любви и выражать ее всегда и при любых обстоятельствах.

*Что человек думает в своем сердце, тем он и является.*

*Притчи 23:7*

* Во мне бушует страсть, и я охотно делюсь ею со своим партнером.
* Я привлекаю женщин (мужчин) своей харизмой.
* Меня любят, и я люблю.
* От меня исходит свет, добро и любовь.
* Я сексуален (сексуальна).
* Я ― магнит для счастья, благополучия и любви.
* Любовь ― Божий дар, и я благодарен (благодарна), что он у меня есть.
* Все, что я делаю ― во имя любви!
* Каждое мгновение жизни пропитано любовью.
* Я наполнен (наполнена) счастьем, радостью, теплотой и любовью.
* Музыка в моем сердце ― это песня о безграничной любви.
* В моей жизни постоянно присутствуют любовь и счастье.
* Я рядом с (имя), и он (она) со мной.
* Я ― человек, достойный красивой и взаимной любви.
* У меня крепкая семья, в которой есть доверие и понимание.
* Я счастлив (счастлива) от того, что любим (любима).
* Я принимаю любовь (имя) и пронесу ее через всю свою жизнь.
* Каждый день моя любовь к (имя) растет.
* В моей жизни много романтики.
* Мой выбор ― крепкие и здоровые отношения.
* Я ― лучшее, что есть у меня.
* Я привлекаю счастье и любовь.
* Моя сущность ― это искренняя любовь.
* Я красивый (красивая) и умный (умная), поэтому легко найду вторую половинку.
* Я отпускаю прошлое и иду навстречу новым знакомствам.
* Меня поддерживают окружающие люди, и я отвечаю им тем же.
* Моя награда от Вселенной ― любовь.
* Мое будущее наполнено счастьем и абсолютной любовью.
* Я благодарен (имя) за любовь, которую он (она) мне дарит.
* От меня, словно от солнца, исходят лучи добра, радости, любви и счастья.
* Я строю крепкий союз.
* Чем больше я проявляю любовь, тем больше ее становится в моей жизни.

### 56 аффирмаций на здоровье

### 

То, о чем мы думаем, легко становится реальностью. Аффирмации помогают улучшить состояние здоровья и самочувствие. Позитивные мысли и вера облегчают течение болезни и ускоряют выздоровление.

* Каждый день я чувствую себя прекрасно ― я здоровый человек.
* Я выздоравливаю, мое самочувствие улучшается ежеминутно.
* Мое тело сильное, красивое, молодое и здоровое.
* Я бесстрашен (бесстрашна). Болезни обходят меня стороной.
* Мои нервы крепкие, а все внутренние органы работают как единый слаженный механизм.
* Мое тело и дух живут в абсолютной гармонии.
* Я уникален, и мое тело уникально ― я не сравниваю себя с другими.
* Мои зубы здоровы. Они крепкие и белоснежные.
* Мои легкие здоровые. С каждым вздохом они наполняются кислородом. Мне легко дышать.
* Мой позвоночник здоровый. Он гибкий. В нем заключена моя жизнь.
* Моя печень здоровая. Она на все 100% справляется со своими функциями.
* Мои вены, артерии и капилляры здоровые. Сосуды чистые и эластичные. По ним бежит кровь, насыщая ткани питательными веществами.
* Я знаю, как выглядит здоровое тело, и оно у меня есть.
* Я уважаю свое тело и ценю его за ежедневную работу.
* Я слежу за своим физическим и психическим здоровьем.
* Я много знаю, чтобы уберечь себя от болезней.
* Я сильный и энергичный (сильная и энергичная) и могу выполнять разные физические упражнения.
* Я посылаю любовь и здоровье в те области организма, которые нуждаются в них.

Мария Марихами ― Аффирмации для здоровья, молодости и долголетия тела

* Я делаю все, чтобы моему телу было хорошо.
* Я всегда делаю правильный выбор для своего организма.
* Я принимаю помощь от других, которые хотят сделать для меня что-то.
* Я ― пример для близких и могу показать, как надо заботиться о себе.
* Я понимаю, насколько важно быть здоровым и всегда стремлюсь к этому.
* Мой организм умеет исцелять сам себя.
* Новый день ― шаг на пути к здоровому образу жизни.
* Я делаю то, что дает мне жизненные силы и энергию.
* Мой организм способен на удивительные вещи. Я верю в него.
* У меня много полезных привычек, которые помогают сохранить и улучшить состояние здоровья.
* Утром я чувствую, как хорошо отдохнул (отдохнула) и выспался (выспалась). Весь день пройдет бодро и энергично.
* Я здоров (здорова) и счастлив (счастлива).
* Мой разум работает над тем, чтобы организм был здоровым.

*Повторение аффирмаций приводит к вере. И когда вера станет глубоким убеждением, начнут происходить вещи.*

*Клод Бристол, журналист и писатель, автор книги «Магия веры»*

* У меня есть время, чтобы полноценно отдохнуть и набраться сил.
* Я чувствую себя превосходно и благодарен своему организму за быстрое восстановление.
* Я разрешаю себе быть здоровым ― это единственный выбор.
* У меня есть силы для самоисцеления.
* Мое тело отзывается на мои желания и работает слаженно, чтобы я смог выполнить все задачи.
* Каждый день я чувствую прилив энергии.
* Я отдыхаю, чтобы мой организм восстановился и наполнился силами.
* Я знаю, что через неделю я выздоровлю.
* Мое тело чистое.
* Я прошу свой организм освободиться от всех преград, которые мешают выздоровлению.
* Я направляю всю энергию на исцеление.
* Мое естественное состояние ― быть молодым, красивым и здоровым человеком.
* Благодарю Вселенную за то, что она посылает мне силы и здоровье.
* Я прощаю людей, которые когда-то причинили мне боль.
* Я чувствую, как выздоравливаю и становлюсь сильнее.
* У меня есть право быть здоровым(ой), и я делаю все, чтобы всегда оставаться таким(ой).
* Мое тело прекрасно, и я люблю его.
* Я избавляюсь от недуга и боли. Они исчезают, а организм становится здоровым.
* Я люблю себя, и эта любовь помогает мне быстро выздоравливать.
* Я принимаю исцеляющую энергию, которую посылают мне высшие силы.
* Я прощаю себя, чтобы скорее выздороветь.
* Как только я думаю об исцелении, в организме запускаются оздоровительные процессы.
* У меня много сил, чтобы победить болезнь.
* Я разрешаю себе быть сильным, полноценным человеком.
* Мое тело умеет самостоятельно исправлять нарушения и восстанавливаться.

### 82 аффирмации на каждый день

## 

Есть ряд высказываний, которые не относятся к конкретной сфере жизни, но могут зарядить вас энергией и уверенностью.

* Каждый день дарит мне радость.
* Я ― такая(ой), как есть. Я имею право быть самой собой.
* Я знаю, что смогу осуществить свою мечту.
* Я приношу радость в этот мир.
* Сегодня и всегда меня ждут яркие и позитивные события.
* Я чувствую свою силу.
* Я заслуживаю внимания, поэтому забочусь о своем теле и душе.
* Каждый день я учусь чему-то новому и приобретаю опыт.
* Сегодня я сделаю еще один шаг на пути к осуществлению желания.
* Я люблю заботиться о себе. Я принимаю себя полностью. Я посылаю себе лучики добра, счастья и любви.
* Я сам (сама) рисую свою жизнь. Я художник, и в моей картине ― только яркие краски.
* Я переполнен (переполнена) искренней любовью, которая вдохновляет меня на свершения.
* Я люблю себя. Я лучший (лучшая).
* Только я знаю, что ждет меня в будущем. Там ― любовь.
* Я ощущаю поддержку высших сил.
* Все, о чем я прошу, Вселенная дает мне. Оно приходит в нужное время.
* Мои поступки приносят радость.
* Я хочу, чтобы мои планы реализовались ― да будет так!
* Каждый день я становлюсь мудрее.

Дмитрий Салимов ― Мощнейшие аффирмации на каждый день

* В моей жизни есть место только для позитива.
* Мой дом ― моя крепость. Я люблю место, где живу. Оно наполнено жизненной энергией и гармонией. Я благодарен (благодарна) за то, что оно у меня есть.
* Я живу полноценной жизнью, насыщенной яркими событиями.
* С каждым днем я чувствую себя лучше и лучше.
* Я беру ответственность за свои слова и поступки.
* Я ― победитель. Меня преследуют успех и удача. Мне всегда и во всем везет.
* Благодарю Вселенную за то, что со мной происходит.
* Я ― моя любовь.
* У меня много возможностей, и я всегда делаю правильный выбор.
* Я отказываюсь от негатива и разрешаю радости и счастью войти в мою жизнь.
* Если я что-то ищу, то всегда нахожу.
* Я прекрасно выгляжу ― сегодня и всегда!
* У меня все есть. Я контролирую жизнь и получаю все, что хочу.
* Я богатый человек и могу много себе позволить.
* Я принимаю вызовы судьбы и легко справляюсь с трудными ситуациями. Мой потенциал безграничен.
* Я прощаю себя и других.
* Я с радостью выхожу из зоны комфорта и иду навстречу позитивным переменам.
* Сегодня и всегда я нахожусь в прекрасном настроении.
* Окружающие ценят меня за доброту и позитивный настрой.
* Меня переполняет здоровье.
* Я контролирую свои мысли.
* Благодарю высшие силы за жизнь.
* Сегодня ― отличный день, чтобы завершить начатое и приступить к исполнению следующей мечты. Передо мной открыты все двери, и за каждой из них ― удача и успех.
* Я люблю все новое ― это еще одна возможность стать лучше.
* Каждый день моя жизнь становится интереснее. Вселенная посылает мне хороших людей и удачу.
* Я наслаждаюсь своей жизнью, в которой присутствуют благополучие и изобилие.
* Я принимаю блага, которые посылает мне Вселенная. Я посылаю в небо тепло и любовь.

*Вы можете сделать это, если верите, что можете.*

*Наполеон Хилл, автор книги «Думай и богатей»*

* Я получаю то, чего хочу. Мое дело процветает, мои близкие здоровы, мой разум наполнен позитивом и идеями.
* Я постоянно получаю хорошие новости. Они приносят позитив в мою жизнь.
* Каждый человек уникален, и я принимаю всех такими, какие они есть.
* Я ― личность. Я умею и делаю то, что никто не может. У меня все получается.
* Я избавляюсь от страхов, сомнений и неуверенности.
* Во мне огромный потенциал, и я готов (готова) свернуть горы, чтобы осуществить свою мечту.
* Мои желания исполняются.
* Завтра будет лучше, чем сегодня.
* Передо мной ― горизонт возможностей.
* Моё окружение ― позитивные люди.
* Я радуюсь жизни.
* Я умею работать. Все, что я достиг(ла) ― результат моих трудов.
* Мне спокойно.
* Я ― кузнец своего счастья.
* Я всегда нахожу выход из сложной ситуации.
* Любую проблему я решаю максимально быстро.
* Мое будущее прозрачно ― я знаю, что меня ждет, и работаю над осуществлением своей заветной мечты.
* Мои близкие поддерживают и верят в меня.
* Я умею отдыхать и накапливать энергию для новых свершений.
* Я всегда в движении.
* Мой разум чист.
* Я восхитителен (восхитительна).
* У меня есть друзья, на которых я могу опереться.
* Я нахожусь в абсолютной безопасности.
* Я дарю другим радость и любовь.
* Я уверен (уверена), что день подарит позитивные эмоции.
* Я непоколебимо верю в себя.
* Мой ежедневный выбор ― здоровье и благополучие.
* Я наслаждаюсь жизнью и прилагаю усилия, чтобы она стала лучше.
* Я притягиваю благополучие и изобилие.
* Мы с партнером ценим и уважаем друг друга.
* В моей жизни присутствуют финансовая стабильность и процветание.
* Мое тело и душа ― единое целое. Между ними царит истинная гармония.
* Я вдохновлен (вдохновлена) на покорение высот.
* Я абсолютно счастлив (счастлива).
* Каждое утро я заряжаюсь бодростью.

### 33 аффирмации для женщин

### 

Когда женщина постоянно находится в окружении негатива, испытывает раздражение и тревогу, она теряет красоту и силы. Аффирмации ― верный способ восстановить ресурсы. Каждый день нужно говорить себе следующие аффирмации.

* Я прекрасна и заслуживаю уважения и любви. Меня принимают такой, какая я есть на самом деле.
* Во мне все идеально, и никакие изменения не нужны. Я красивая, молодая и здоровая.
* Я счастливая, любящая и любимая женщина.
* Моя душа поет. Я наслаждаюсь своей молодостью.
* Я милая. У меня красивая душа и идеальное тело.
* Я страстная и сексуальная.
* Я притягиваю к себе мужчин, как магнит.
* В моей душе всегда весна.
* Я иду своим путем, и ничто не собьет меня с маршрута.
* Я много достигла, и впереди еще планы, которые я обязательно реализую.
* Я все делаю правильно, и мне нравится, что у меня все получается.
* Я уверена в своем потенциале. Я способна на многое.
* В каждой клеточке моего тела ― искорка счастья.
* Я нахожусь в своем естественном состоянии ― состоянии радости и удовлетворения.
* Позитив и радость окутывают меня словно теплое одеяло.
* Я ― единственная и неповторимая.

<https://www.youtube.com/watch?v=O1L55YuF_pg>

* В моей жизни происходит все самое лучшее.
* Я чувствую умиротворение.
* От меня исходит любовь и позитив.
* Я наслаждаюсь счастьем.
* Я принимаю себя.
* Я легко преодолеваю преграды и добиваюсь успеха в любом деле.
* Мои желания всегда исполняются.
* Моя привычная реальность ― это успех и процветание.
* Я финансово независимая женщина.
* У меня крепкая семья, и я уверена в своем партнере.
* Каждый день становится лучше вчерашнего.
* Я испытываю вдохновение.
* Я прощаю всех, кто когда-либо обидел меня.
* Моет тело прекрасно, и оно способно на многое.
* Я забочусь о себе каждый день.
* Я искренна и умею выражать свои чувства.
* Все во мне идеально и красиво.

### 27 аффирмаций для мужчин

### 

Аффирмации помогают представителям сильного пола быстро преодолевать внутренние барьеры, которые мешают достигнуть цели. Самые лучшие позитивные высказывания приводим ниже.

* Я силен и полон здоровья.
* Я прирожденный лидер и умею заражать идеями других людей.
* Я ― пример успешного мужчины, который добивается своих целей.
* Я здоров и нахожусь в отличной физической форме.
* Во мне бурлит энергия.
* Для меня естественно быть успешным и процветающим.
* В любом деле я добиваюсь хорошего результата.
* Вокруг меня находятся позитивные и целеустремленные люди.
* Я легко и быстро справляюсь с задачами.
* Я красивый и умный.

*Любые идеи, планы или цели могут быть реализованы посредством повторения мыслей.*

*Наполеон Хилл, автор книги «Думай и богатей»*

* Я настоящий мужчина, и моя семья чувствует себя как за каменной стеной.
* Моя участь ― это успех, богатство и счастье.
* У меня гармоничные и крепкие отношения с супругой.
* Только я знаю, как мне жить.
* Я чувствую поддержку от жены и близких родственников.
* Перемены, которые происходят в жизни, всегда приносят радость.
* Каждый день я становлюсь сильнее и умнее.
* Я с благодарностью принимаю новые знания и опыт, которые помогают стать еще лучше.

Светлана Попова ― Аффирмации на уверенность в себе для мужчин

* Я чувствую в себе много сил и могу свернуть горы, чтобы моя мечта исполнилась.
* Я понимаю важность заботы о себе.
* Я привлекаю внимание противоположного пола.
* Я делаю правильный выбор в пользу здорового образа жизни и построения крепкого брака.
* Я вижу возможности и ловлю шанс воспользоваться ими.
* Я мудрый, поэтому принимаю верные решения.
* Я избавляюсь от вредных привычек, чтобы быть всегда здоровым.
* Деньги и благополучие липнут ко мне.
* Я люблю все, что меня окружает

## Ошибки во время использования аффирмаций

## 

С помощью аффирмаций можно смоделировать новую реальность, но кодовые слова могут не сработать. Почему так бывает?

Одна из главных ошибок ― использование частицы «не» и других отрицаний. Сравните «я абсолютно здоров» и «у меня нет болезней / я не болею» ― смысл совершенно разный. Если вы произносите второй вариант, в сознании закрепится образ заболевания, плохого самочувствия. Проверьте прямо сейчас ― НЕ ДУМАЙТЕ О РОЗОВОМ СЛОНИКЕ! Вы подумали о нем! По крайней мере, в сознании хотя бы на миг появилась картинка.

Вторая ошибка, которую совершают многие ― необдуманное, механическое повторение аффирмаций. Можно как попугай тысячу раз повторять одно и то же, но если не вникать во фразу и ее смысл, она останется пустой. Если вы произносите код, но при этом думаете совершенно о другом, ничего не получится. Когда вы проговариваете аффирмацию, старайтесь погрузиться в смысл слов, осознавать и понимать их.

*Аффирмация должна быть четкой и короткой. Долгое, запутанное высказывание с расплывчатым содержанием неэффективно для изменения образа мышлений.*

Вы сведете на нет все усилия, если не будете верить в аффирмации. Поначалу будет сложно ― многие не понимают, как простые слова могут помочь в достижении цели или исполнении желания. Нет веры ― аффирмация не сработает! Если вам трудно осознать всю силу позитивного предложения, попробуйте немного смягчить его: пусть оно будет звучать не так грандиозно, а более реалистично ― так проще поверить в результат. Когда вы заметите позитивные перемены, обязательно вернитесь к первому варианту аффирмации.

Некоторые думают: произнесешь один раз аффирмацию, и все наладится. Позитивное высказывание ― это не волшебная палочка, по взмаху которой исполняется любое желание. Это усиленная работа над собой, своими мыслями, и она должна быть постоянной. Ошибка в использовании аффирмаций ― нерегулярность. Кодовые фразы нужно повторять много раз и каждый день.

О чем вы думаете, когда, например, идете на работу:

а) как побыстрее сдать отчет?

б) что приготовить на ужин?

в) как успеть на родительское собрание?

г) где найти платье по размеру?

д) какие плохие соседи, что шумели всю ночь и не дали выспаться?

Эти мысли появляются непроизвольно, засоряя мозг негативом. Попробуйте проговаривать внутренним голосом аффирмации. Сначала придется приложить усилие, чтобы сконцентрироваться на кодовых словах. Со временем они сами будут приходить на ум ― это значит, что программа на позитивные установки начала работать. Главное, делать это регулярно.

Аффирмации способны улучшить качество жизни и зарядиться позитивом. Эмиль Круз составил 4 правила, которые нужно соблюдать при работе с техникой.

1. Произносить аффирмации утром и вечером.
2. Обязательно проговаривать предложения вслух.
3. Повторять высказывание минимум 20 раз.
4. Проговаривать слова осознанно, вникая в смысл, чтобы они механически откладывались на подкорке.

Чтобы усилить эффект, создайте правильную окружающую обстановку. Аффирмация будет максимально сильной, если вы будете стоять перед зеркалом и, глядя себе в глаза, говорить позитивные фразы.

### Как загрузить аффирмацию в подсознание

Есть несколько действенных способов.

1. Выберите пару положительных установок и задайте ритм произношения. Когда он есть, сознание «впадает» в легкий транс и немного отключается. Именно в этот момент кодовые предложения идут прямо на подкорку. Ритм - это, например, шаги (шаг-слово), последовательное соединение большого пальца руки с остальными.
2. Наговорите аффирмации на диктофон и включайте их перед сном или в транспорте по пути на работу.
3. Запишите аффирмации в блокнот. Причем, если вы правша, сделайте это левой рукой.

## Повторим пройденное

## 

10 минут ежедневных занятий с аффирмациями в течение месяца ― и вы увидите, как начнет меняться ваша жизнь, причем в самом позитивном направлении. Вы обязательно заметите, как стали думать о хорошем. Аффирмации меняют мышление и помогают избавиться от негативных установок. Чем чаще вы будете произносить их, тем эффективнее они будут работать.

Как думаете, чем отличается успешный человек от неудачника? Первый хвалит себя за малейшие достижения. Он абсолютно уверен в своих силах и знает, что новый день принесет много возможностей для достижения цели. Что делает неудачник? Он постоянно ругает себя за промахи и признается в бессилии перед какой-либо ситуацией, отрицает похвалу и комплименты и тем более не награждает ими себя.

Сознание первично. Любая наша мысль меняет Вселенную. Помните про эффект бабочки? В мире тонких материй нет границ между вымыслом и реальностью ― случиться может все! И вы можете притягивать только позитивные, счастливые события. Именно в этом помогают аффирмации.

Какие **шаги** для положительных изменений в жизни с помощью аффирмаций нужно предпринять?

1. Составьте список пунктов работы над собой. У вас может быть 100 целей, но из них надо выбрать самые приоритетные (не более пяти). Так будет проще концентрироваться на аффирмациях. Когда вы заметите улучшение в этих областях, можно переходить к другим целям и желаниям из списка.
2. Запишите аффирмации. На первых порах придется зачитывать фразы с листа. Потом они отложатся в памяти - вы будете знать их наизусть.
3. Подумайте о своих положительных качествах, которые соотносятся с поставленными целями. Например, для отказа от сигарет понадобится сила воли или, возможно, придется прорабатывать мысль о том, что необходимо быть здоровым. Выберите из нашего списка лучших аффирмаций те, которые помогут держать правильный курс.
4. Визуализируйте аффирмации. Заведите привычку записывать кодовые фразы в тетрадь каждое утро или перед сном. Медитируйте, закрыв глаза, проговаривая аффирмации и представляя себя в новом образе. Можно сделать карточки ― запишите на стикеры высказывания и расклейте их по дому. Каждый раз при взгляде на такое напоминание читайте предложение и думайте над его значением.
5. Если вам трудно поверить, что определенные слова могут изменить жизнь к лучшему, начните с утверждений «Я выбираю» / «Я позволяю себе...». Придавайте им позитивный эмоциональный окрас.

Не нужно расстраиваться, если покажется, что все это ерунда. Аффирмации эффективны, если вы в них верите. При этом не надо ждать, что все случится само собой. Кодовые слова не сработают, если вы будете сидеть сложа руки и ждать исполнения мечты. Важно подкреплять свои новые, позитивные установки реальными действиями.