



Марина Новикова

# Аффирмации и мандалы

Проект: Аффирман

Тема: Зачатие

Марина Новикова

**Аффирмации и  
мандалы. Проект:  
Аффирман. Тема: Зачатие**

«Издательские решения»

**Новикова М.**

Аффирмации и мандалы. Проект: Аффирман. Тема:  
Зачатие / М. Новикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902537-1

Изучив большое количество специальной литературы, я совместила знания об аффирмациях и мандалах в проекте АФФИРМАН. При этом мандалы составлены определенным образом, в виде подсказки, суть которой вы отражаете сами. Именно поэтому они так прорисованы. При использовании АФФИРМАН вы сосредотачиваетесь на своем внутреннем мире. Каждый комплект разработан для одной конкретной темы. И последнее, о чем я хочу сказать, — это то, что только Вы сами можете изменить свою жизнь.

ISBN 978-5-44-902537-1

© Новикова М.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Общее	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Аффирмации и мандалы**

## **Проект: Аффирман. Тема: Зачатие**

**Марина Новикова**

© Марина Новикова, 2018

ISBN 978-5-4490-2537-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

*Здравствуйте.*

Меня зовут Марина Новикова. Я – клинический психолог.

Много лет я работаю в области практической психологии, читаю лекции, провожу тренинги и персональные консультации, и довольно часто использую метод аффирмаций.

Многие помнят героиню фильма, которая все время повторяла себе, что она самая обаятельная и привлекательная. Но теперь, когда люди слышат об аффирмациях, они просто улыбаются, не веря в их силу. И правильно делают. Силы в словах нет, сила – в вас! В вашей вере в себя, в собственные силы и в вашем огромном желании изменить свою жизнь и выйти из зоны комфорта.

На самом деле любая короткая позитивная фраза является аффирмацией. Многократное ее повторение закрепляет желаемый образ в подсознании. Но я думаю, что простое повторение без внутренней концентрации и проработки не влияет на долгосрочную перспективу. А хотелось бы, правда?

Все мы, включая меня, хотим взять в руки волшебную палочку, взмахнуть ею, произнести три раза «трах-тибидох» – и считать, что желание исполнится. «Трах-тибидох» – это практически аффирмация. Короткая позитивная фраза, которая повторяется три раза и убеждает нас, что желание сейчас осуществится. Верить, что так и будет, вы можете, но вот произойдет ли это в действительности? Дело в том, что достичь желаемого мы можем и без волшебной палочки. Если фраза «трах-тибидох», услышанная в детстве, станет неким триггером на пути к решению проблем, поверьте, при ее повторении вы будете находить выход из ситуации. Но справляться с ней вам придется самим, с помощью ваших ожиданий и настроения.

Я бы сказала, что аффирмации – это некая короткая медитативная практика, позволяющая проработать вопрос, а подсознание при этом находит оптимальное решение проблемы.

Вся сила внутри нас. Мы и есть та самая волшебная палочка. Ведь она – всего лишь антураж. Возьмите столовую ложку, взмахните ею, запустите триггером «трах-тибидох», веря в то, что впереди удачный день, – и он будет удачным.

Не верите? Попробуйте.

Моя методика немного модернизирована и состоит из аффирмаций и мандал. При использовании этого комплекса, то есть при раскрашивании мандал под произносимую аффирмацию на фоне легкой музыки, вы отключаетесь от всего, что вас окружает, и связанных с этим проблем и сосредотачиваетесь на своем внутреннем мире. Конечно, аффирмации, которые мы произнесем, а потом вы их прослушаете, – всего лишь один из кирпичиков, позволяющих вашей психике принять саму возможность решения и ответить на волнующий вас вопрос.

Мои аффирмации несут положительный заряд и установку на получение ответа на тот вопрос, который вас беспокоит. Как практикующий психолог я считаю, что они помогают только тогда, когда вы – именно вы – позволяете вам помочь.

Но это не панацея. Если вы, например, приобрели комплект в рамках темы «АФФИРМАН: Здоровье», желательно, я бы даже сказала – необходимо, пройти медицинское обследование, и в случае выявления проблем вам понадобится комплект на выздоровление, а не общая установка. На таком комплекте будет написано: «АФФИРМАН: Здоровье. Тема: „Выздоровление“». Для вас аффирмации являются поддержкой в общей терапии, другом, который знает, что вы настроены не просто бороться со своей болезнью, а побеждать ее совместно и под контролем лечащего врача. АФФИРМАН – всего лишь инструмент на пути

решения проблем и выздоровления. Главное вы делаете сами. Как сказано в Писании: «По вере вашей да будет вам». Давайте вместе поверим в то, что простые аффирмации, которые я подобрала специально для вас, вам помогут.

Изучив большое количество специальной литературы, я могу особенно выделить методику Луизы Хей. При правильном применении она позволяет проработать ту сферу, в которой необходимы изменения. Ориентируясь на полученный опыт, я создала несколько альбомов «АФФИРМАН». То, что нужно лично вам, – решаете вы сами.

Вам необходимо всего лишь по 20—40 минут утром и вечером слушать спокойную музыку и раскрашивать специально подобранные мандалы, произносить аффирмации и верить в то, что вы говорите, слушаете и делаете.

Обращаю ваше внимание, что каждый комплект разработан для той или иной темы. Для решения проблем, не отраженных в комплекте, я предлагаю другие аффирмации. И последнее, о чем я хочу сказать, – это то, что я не даю никаких гарантий. Вы сами творите свое чудо.

Верьте себе и будьте здоровы.

*С уважением,  
автор проекта «АФФИРМАН»  
М. Новикова*

## Общее

Вы знаете, что негативные мысли и эмоции притягивают неприятности, несчастья и болезни? Ведь мы и не догадываемся, что сами определяем свое будущее – своими переживаниями, словами и утверждениями, которые повторяем на протяжении дня. При этом плохие мысли прокручиваются у нас в голове чаще, чем хорошие.

Не верите?

Выделите для проверки один день.

В телефоне или от руки записывайте мысли о себе самой, которые приходят вам в течение дня.

Или возьмите лист бумаги и разбейте его на графы: «дата», «ситуация», «фраза +» и «фраза —».

Например, вы приходите на работу в 9:00 и видите стрелку на колготках. Вы думаете примерно следующее.

1. «Вот бестолочь, надела – даже не посмотрела».

Тут вы вспоминаете, что у вас в столе лежит новая пара, на всякий случай.

2. «Какая я молодец, запасливая :))»

Эти две фразы разнесите по графам и в конце дня посмотрите, как вы думаете о себе в целом – хорошо или плохо? И вообще – что именно вы о себе думаете...

Не секрет, что слова обладают колоссальной силой.

Если изначально графа «фраза —» будет длиннее графы «фраза +», то через месяц они не только сравняются, но «плюсовая» вырвется вперед, поскольку вы своими глазами будете видеть, как часто и что конкретно о себе думаете.

Теперь я хочу ответить на вопросы, которые мне чаще всего задают на тренингах и семинарах.

### **Что такое Аффирман?**

АФФИРМАН – это:

– совместная работа аффирмаций и мандал;

– труд;

– совокупность методов, которые работают и помогают найти внутренние ресурсы для решения проблем;

– инструмент поиска ответов на вопросы.

### **Почему у всех книг одинаковое начало?**

Потому что я не вижу смысла писать об одном и том же разными словами. Важна суть. Вы выбираете тему, ее краткое описание, соответствующие аффирмации и мандалы и работаете с ними. Разница в книгах – внутри самих книг. В середине. Если вы приобрели уже не первый комплект, начинайте с главы «О комплекте».

### **Как это работает и что нужно знать?**

Существует так называемое колесо жизни, которое включает восемь секторов:

– здоровье;

– отношения;

– самосовершенствование;

– яркость жизни;

- духовность;
- обеспеченность;
- окружение;
- призвание.

Вы можете разметить на каждом секторе шкалу со значениями от 0 до 10. Поставьте точки на тех цифрах, которые, как вы считаете, соответствуют тому или иному сектору, а затем соедините их. Если у вас получился большой и ровный круг, значит, все в порядке, а если один из секторов «проваливается» – его необходимо «подтягивать». Конечно, анализировать причины и работать с каждым сектором лучше под руководством психолога, но не у каждого из нас есть такая возможность. Однако существуют и другие методы, например аффирмации и мандалы. Я объединила их и рекомендую, работая над мандалой от создания ее структуры до полного раскрашивания, проговаривать аффирмации. Сохраните их в телефоне и включите запись. Услышьте себя со стороны. Любая негативная реакция – смех, мысль, что вы выглядите, как дурочка, или для чего вам все это надо, – является защитой. Если бы вам это было не нужно – вы бы не купили мою книжку, вот и все.

Если вы приобрели книгу в электронном виде, скачайте рисунки, распечатайте и работайте. Помните: каждой мандале – своя аффирмация.

### **Почему мандалы такие нечеткие?**

Мандалы специально созданы таким образом, чтобы вы самостоятельно их прорисовали толстым черным фломастером. Дело в том, что без четкой структуры все в нашей жизни рассыпается. Проговаривая аффирмацию и начиная прорисовывать мандалу со структуры, а возможно, еще и дорисовывая ее, вы заявляете вселенной, что готовы к изменениям и примете все, что с вами произойдет.

### **О чем все молчат?**

Вы должны понимать, что любые перемены – это выход из зоны комфорта, которую не всегда можно сравнить с пирожным и мороженым. Если вы постоянно пытаетесь всех контролировать – для вас это тоже зона комфорта. Поэтому те, кто обещает, что вам станет лучше, умалчивают о том, что в момент изменений может быть очень некомфортно, и только ваш внутренний голос подскажет, правильный путь вы выбрали или нет.

### **Кому противопоказаны аффирмации?**

- слишком мнительным;
- слишком впечатлительным;
- слишком тревожным;
- слишком заикливающимся;
- не способным слышать себя;
- не способным любить;
- не желающим работать.

### **Как понять, что мне действительно необходимо?**

Если вы думаете, что только у вас возникает такой вопрос, – вы ошибаетесь. Хотя некоторые люди думают, что знать свои истинные желания – это очень просто.

Приведу пример.

Вы идете по улице, видите мороженое и понимаете, что очень хотите его купить и съесть. Но мороженого ли вам хочется или вы просто голодны?

Вы мечтаете заработать миллион. А может быть, ваше тайное желание – чувствовать себя увереннее?

Вы предпочли бы не оказываться раз за разом втянутой в конфликт на работе. Или для самореализации вам нужно привлекать к себе внимание, и конфликт – всего лишь способ этого добиться?

Конечно, здесь поможет беседа с психологом. Но что делать, если его нет рядом?

Попробуйте подумать о том, что будет, если вы получите желаемое. Я вообще очень люблю вопрос «почему?».

Спросите себя «почему?» раз десять, и результат может вас удивить.

Ответы записывайте на листочек и проверяйте, чтобы они не были просто отговорками.

Продолжайте это делать, пока не получите своего рода озарение, идущее из подсознания. Некий толчок изнутри. И тогда вы сразу поймете, что именно это вам и нужно.

### **Что делать, если нужного комплекта не оказалось?**

Комплекты я разрабатываю сама, поэтому вы можете написать мне, чего бы вам хотелось, в соцсетях. Проще всего меня найти в «Инстаграме»: #родителидлядетей, #отношенияинфо.

### **Можно ли получить полную расшифровку мандал?**

## **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.