

Светские Ирина и Данила

Королевские
аффирмации – настрои

1 000 000

ПОЗИТИВНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Даниил Светский

Королевские аффирмации-настрои

«Издательские решения»

2015

Светский Д.

Королевские аффирмации-настрои / Д. Светский — «Издательские решения», 2015

ISBN 978-5-457-89989-6

Более 40 000 тысяч читателей, специалистов журнала по психологии, отметили, что аффирмации Светской Ирины и Светского Данилы отличаются от аффирмаций Луизы Хей тем, что написаны они в стихотворной форме, по воздействию эффективнее. В одном стихе несколько аффирмаций, логически связанных между собой, что и придаёт им ритм, темп. Звучат они мелодично, усваиваются приятно, слова яркие, образные, одним словом, мини песни — прокомментировал главный редактор ведущего Российского журнала по психологии.

ISBN 978-5-457-89989-6

© Светский Д., 2015
© Издательские решения, 2015

Содержание

Благодарность	6
Глава 1. Настрои на счастливую жизнь	7
Глава 2. Привычки	9
Глава 3. Авторский метод аффирмаций Светкой Ирины	10
Глава 4. Игра «Сегодня Я»	13
Глава 5. Мотивация и цель	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Королевские аффирмации-настрои. 1 000 000 позитивных ощущений Ирина и Данила Светские

© Ирина и Данила Светские, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Благодарность

Я благодарна своей причудливой судьбе,
За всех, кто послан на пути волшебном мне!
За боль, разочарования, лишения, страдания!
За чистую любовь, за верность, за чуткость,
Неземную нежность!
Я тихо прошепчу: «Я всех вас, всех благодарю»!

Я благодарю всех, кто принимает участие в моей судьбе! Я рада, что вы все у меня есть! Спасибо за любовь, за нежность и понимание, спасибо за боль и разочарования, недоверие и предательство. Благодаря всем вам я стала собой – сильной, любимой и счастливой! Я благодарю свою родную и любимую мамочку Зою Васильевну за заботу и любовь, которой она бережно окутывает меня и по сей день. Спасибо моей доченьке Дариночке, которая вдохновляет меня, учит жизни и так искренне любит! Спасибо моему любимому мужу Даниилу за любовь, нежность, верность, за веру в меня и за те знания, которыми он обогащает мой мир! За те знания, которые он вложил в эту книгу.

Глава 1. Настрои на счастливую жизнь

Я живу счастливой жизнью,
В голове моей чистые мысли!
Я весёлая, вдохновленная,
В свою яркую жизнь я влюбленная!

Жизнь начинается с себя – всегда! Можно винить в проблемах кого угодно, но главное, что ответственный только ты. Мы сами выбираем свою жизнь, настрой. Как себя настроишь – так и поплывешь. У печального человека – печальная жизнь, у счастливого – счастливая, у радостного – радостная. Не может быть печальная жизнь у счастливого человека или, наоборот, у счастливого человека печальная жизнь. Значит дело не в судьбе и не в жизни – дело в нас самих, в людях. И в наших силах настроить себя на позитив, на радость. И это очень легко (или очень сложно) – главное пробовать. Конечно, можно лежать в кровати, плакать и говорить, что жизнь не справедлива, и что ты достоин большего и лучшего. И ничего больше не делать, а ждать волшебника, который взмахнет волшебной палочкой и все изменится, или прочитает магический заговор, и все ВДРУГ наладится у тебя. А можно начать с себя. Для тех, кто хочет жить своей жизнью. Ведь многих посещают мысли, что он живет не своей жизнью – пора выхолить из такого состояния. У меня тоже когда-то было такое. Иду с работы, и бах – осознание – я четко понимаю, что живу не своей жизнью – я так не должна жить, у меня другая жизнь – счастливая. А эта серая и одинокая – нет не моя. И я стала меняться, из серой и одинокой девушки я стала – яркой и любимой женой и матерью. Это было дело не одного дня и месяца. Год, а может и два позитивного мышления, настроев, аффирмаций – ЕЖЕДНЕВНЫХ УТРЕННИХ И ВЕЧЕРНИХ. У меня была цель – я проделала колоссальный путь и работу над собой, абсолютно изменив взгляды и мышление. И настрой на жизнь.

Аффирмации на изменение (улучшение жизни) имеют вот такую стандартную форму. Они тоже отлично работают:

Я выбираю счастливую жизнь.
Я живу радостной жизнью.
Я живу богатой жизнью.
Жизнь любит меня.
Я люблю жизнь.
Я вдохновленная жизнью.

Я предлагаю вам нечто другое – аффирмации – настрои в стихотворной форме.
Пример аффирмации на улучшение жизни.

Я живу своей жизнью,
Я выбираю любовь,
У меня счастливые мысли,
Счастье – вот мой настрой.

Я свою жизнь изменяю,
Я счастьем её наполняю,
Я радостью заполняюсь,

Я в счастливую превращаюсь!

Было время, когда мне было больно понять, что ни один психолог за меня ничего не сделает, что только я сама смогу себе помочь. Не изменит же он мои привычные мысли, привычки. Меняться всегда тяжелее, чем следовать обычным мыслям и настроениям. Привычка, все дело в привычке.

Глава 2. Привычки

Ох и хитрая сестричка!
Эта девочка-привычка!
Незаметно по шажочкам,
Станет вторым Я, дружочек!

Привычка вырабатывается достаточно легко и быстро, что уже доказано. Достаточно 21 (всего лишь двадцать один) день следовать ей и всё – привычка сформирована. Конечно. Это знание. И знала я об этом достаточно давно, но вот применять. Здесь сложнее, опять-таки привычка, я следую привычному ходу мыслей. Но вот после родов, врачи мне в течении трех недель запрещали сидеть: можно лежать, стоять, но не сидеть. Как кушать? Когда все усаживались за стол, я стояла. Было как-то непривычно, именно непривычно, вроде как неудобно. И вот в течении как раз 21 дня я стояла во время трапезы. На следующий день, когда мне можно было сидеть, я по привычке ела стоя, и мне не хотелось совсем садиться – стоять во время еды стало привычкой. Муж пошутил: «Что это ты стоишь?»

– Мне так удобно, – ответила я.

Когда села на стул – вдруг стало неудобно, точнее непривычно. Привычка!

Поэтому неудобно, невкусно и другие «не», скорее относятся к привычке. Когда ты привыкаешь вставать в 5 утра, то тебе не неудобно, нет, тебе просто привычно. Так же и с мыслями и настройми. Нам привычно вот так думать, привычно сутулиться, плакать, печалиться, хотя причины то собственно нет для этого, зачем сутулиться, если у тебя все здорово? Зачем плакать, если можно смеяться?

Искать позитив в сложных неприятных ситуациях – это тоже привычка, которую можно выработать. И очень легко. Петть и проговаривать позитивные аффирмации и настрои. Как показывает практика после 21 дня прочтения-пропевания аффирмаций вам станет привычно мыслить по-другому. Возможно, поначалу будет неудобно, но потом вы войдете в поток и это станет привычным.

Очень важно!!! Самое важное! Перед тем как читать настрой – аффирмацию нужно о нём вспомнить! Согласитесь, что мы просто забываем, выключаемся в течении дня, и ссылаемся на то, что нет времени. Это всё отговорки. Поэтому рекомендую завести дневник успеха и в расписание дня ставить чтение аффирмаций. Минутный настрой с утра, сделает весь день успешным, пойдет цепная реакция. Многие включают на средствах связи сигнал, который напоминает, что нужно вспомнить об аффирмациях. Другие записывают их своим голос на аудио и слушают в машине, через мобильник.

Как вариант, разместить на своем рабочем столе. В общем что – то сделать.

Ведь когда человека что – то выбивает из колеи, он забывает обо всем на свете. А почему? Он расстроился! А настрои – аффирмации – настраивают на нужный лад в разных сферах жизни такая у них функция.

Глава 3. Авторский метод аффирмаций Светкой Ирины

Я счастливый человечек!
Родилась под самой яркою звездой!
Я скакаю, как кузнечик!
Довольна своим миром и судьбой!

Друзья, я предлагаю вам свой авторский метод королевских аффирмаций – настроев.

Я использую именно рифмованую аффирмацию или аффирмацию стихотворную. Благодаря чему, вы быстрее запомните аффирмацию, она будет легче звучать, и рифма обладает таким положительным свойством как эффективность, сказанное вами в рифме, имеет большее влияние на вас, ваши мысли, тело, окружающее пространство, даже Вселенную. Она несет больший заряд, действует быстрее и легче, сопротивляемость ваших старых убеждений меньше. Потому что в рифме есть ритм, а мы с детства ритм чувствуем лучше (ещё в утробе ребенок слышит биение сердца матери, затем слышит первые стихи). И дыхание – меняется дыхание. Дышать становится легче – меняется внутреннее состояние. Это доказано научно.

Мы не просто проговариваем аффирмацию – мы её напеваем. Петь проще простого, выбираете любой ритм, соответствующий аффирмации, и поете. Ещё лучше вслух (когда мы слышим себя эффект увеличивается). Нужную аффирмацию можем ещё и написать на листке бумаги или распечатать, и повесить на видном месте, и проходя мимо напеваем. Песня присутствует в нашей жизни с детства, когда мама пела колыбельные, убаюкивала нас.

Мы не просто поем аффирмацию, мы её ещё и танцуем. Именно танцуем. Это тоже эффективно помогает. Что бы изменить душевное состояние – нужно изменить и физическое состояние. Танец – то что надо, незамысловатые движения, поем аффирмацию и представляем то, о чем поем (образы).

Да, визуализация, не просто поем и танцуем бездумно или думая о чем-то своем (плавая в своей боли и печали). Представляем все то, о чем поем. Наш мозг воспринимает все одинаково. Ему все равно было это на самом деле или это вы придумали только что! Поэтому, пора заменить наши печали и боли на счастье и радость. Когда вы начнете петь о счастье – оно непременно придет в вашу жизнь.

Закон резонанса. Очень важно знать о нем. Если поставить две гитары друг напротив друга и задеть струну так чтобы она заиграла, то у другой гитары заиграет та же самая струна. Хотите войти в резонанс более яркой, успешной жизни? Настройте свои мысли на это. Настрои для этого и существуют.

ВЕРИТЬ! Именно верить, если вы не верите в то, что делаете, значит, у вас что – то и получится, но в очень малой степени. И то, потому что каждая мысль бесследно не исчезает. Нужно понять, осознать, что чтобы привлечь в жизнь, например, богатство, необходимо убрать все мысли, привычные фразы о денежном недостатке. И ежедневно наполнять своё сознание, ауру вибрациями, мыслями о денежном достатке. Тогда все сработает. Вы словно войдете в резонанс с желаемой жизнью для вас. Многим не хватает веры и терпения на этом этапе. Я бы сказала 99 %.

Мой метод так же основан на ощущениях, образах, то есть метафорические аффирмации, которые подсознательно настраивают вас на другую волну, например, такие образы как

солнце – символ добра, тепла, любви ко всему миру. Бушующее море – это символ проблем в нашей жизни.

Когда-то, чтобы изменить своё состояние я написала свою аффирмацию-песню. Которая шаг за шагом воплощается в жизнь. Потому что это настрой на будущее, программа жизни.

Волшебная королевская песня – аффирмация, которая начала менять мою жизнь.

Я счастливый человечек!

Я счастливый человечек!
Родилась под самой яркою звездой,
Я скакаю (это не опечатка – это слово-выдумка, которое мне
очень нравится), как кузнечик,
Довольна своим миром и судьбой!

Я в любви купаюсь словно в море,
Океаны нежности внутри,
На губах играют смехатоли,
А в глазах горящие огни!

И радость всю меня переполняет,
И звучит счастливый звонкий смех,
Любовь внутри меня бурлит играет!
И я играю и танцую вместе с ней!

Я самая счастливая на свете,
Я нежность, верность, доброта, любовь,
Качусь на тройке в золотой карете
В свой загородный и красивый дом!

А в теплом доме ждет меня любимый,
Единственный, и самый верный муж,
Он самый нежный, добрый и красивый,
Я с каждым день всё больше им горжусь!

И в моём мире всё всегда прекрасно,
И я парю, как птица в небесах,
Всё в моем мире происходит только «вчасно»
И окружают только чудеса!

А в детской тихо спят мои любимые манюни,
Сынок и дочечка тихонечко сопят!
Я нежно обниму их: «Вы мои игрюли.
А я купила вам двух маленьких котят».

И снова дом зальётся звонким смехом,
Детишки будут радостно кричать,
А мы поедem в Тенерифе этим летом,
И будем целый месяц отдыхать.

Я помню наш круиз по Средиземноморью,
Когда нам звёзды тихо пели на рассвете,
Мы вчетвером и с нашею любовью,
Самые счастливые на Свете!

Мой муж контракты лихо заключает,
И деньги к нам плывут словно рекой,
Он каждый день цветы охапками мне дарит,
И в нашем доме правит Счастье и Любовь.

Многие слова в аффирмации образные, возможно, они будут не понятны вам, но мне все понятно, я эти образы вижу и чувствую, и свое счастье я нарисовала и спела. Например, фраза «В теплом доме» – для меня это означает не отопление, а именно гармонию и уют. *Поэтому очень важно вкладывать в аффирмацию смысл.*

Я шла с нелюбимой работы и была абсолютно одинокая (имею ввиду отсутствия мужа, детей, да и вообще парня). Дорога от работы к дому составляла около километра. Можно было проехать на транспорте, нет. Я бежала, плясала и пела песню-аффирмацию. Я изменила свое мышление – свое состояние. Я научилась быть счастливой. Я стала счастливой и любимой, нужной и действительно красивой женой и мамочкой. А еще я замечательная дочка, у меня волшебная мамочка. Я любимая сестра. И я знаю, как стать счастливым человеком, поэтому пишу. В мире будет больше счастья! Счастливых людей.

Глава 4. Игра «Сегодня Я»

Я сегодня – Королева,
И корону я одела!
Я сегодня – поэтесса!
Написала в стихах пьесу!
А сегодня я успешна!
Играть мне очень интересно!

Друзья, помимо аффирмаций, я предлагаю вам авторские методики – упражнения, мини медитации, которые вам очень помогут изменить жизнь к лучшему.

Хочешь изменить мир – начни с себя – гласит древняя, как мир, истина.

Упражнение-игра «Сегодня Я, сейчас Я».

Игра очень простая (её часто используют дети, причем очень успешно!). Вы решаете кто вы сейчас по призванию, по профессии или по ощущениям. Например, вы ВСЛУХ проговариваете сейчас «Я – известный писатель». Я уверена, что на этой волне вы напишите замечательный очерк, рассказ или стих. Главное настроить себя и поверить в это, как актер. Или «сейчас я – любимая и любящая женщина» – ощутите изменения – они будут налицо. И Вы станете такой, просто вы входите в тот поток, который вам нужен сейчас. Так же можно играть качествами, например. «Сейчас я успешная», если вы поверите в свои слова, вы станете успешной и удача будет сопровождать вас. А если пропеть? Уловите разницу!

Или «я лучший в мире повар». Если с той мыслью готовить кушать, вы не заметите как станете лучшим поваром, дети и муж, обязательно подчеркнут необычность вкусности ваших блюд. Кстати, насчет еды. Есть одно маленькое правило у меня, когда я готовлю то говорю «готовлю с любовью» – это действует. А если кто-то приболел в семье – то называю суп супом здоровья, и готовлю его она оздоровление всего организма.

То есть эта простая игра меняет ваше восприятие, выводит вас из привычного состояния в необычное – другое – и возможно очень нужное вам в данный момент. Вот, например, «я уверенная» – все что вы будете делать с этой мыслью – будет получаться – потому что вы уверены в себе и окружающие это заметят обязательно!

В изменение себя важна конечно мотивация и цель. И скажу я вам – это два разных понятия, но они очень важны!

Если всё – таки трудно, непривычно, то начните со слов «как будто», например, скажите себе: «Как будто я певец». И походите пару минут с этими мыслями.

Глава 5. Мотивация и цель

Моя цель – стать великим футболистом!
Только лень мне форму чистить!
Не пойду на тренировку!
Мне не потерять сноровку!

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.