

Jak si správně vytvořit vlastní afirmace:

1. Formulujte je v přítomném čase

Řekněte si: „Jsem zdravá“, nikoli „Budu zdravá“.

Mozek lépe přijímá něco, co už existuje, než něco, co se teprve má stát.

2. Udělejte je pozitivní

„Mám dostatek energie“ místo „Nechci být unavená“.

Mozek často ignoruje zápor NE – formulace musí být přímá a pozitivní.

3. Krátké a konkrétní

„Cítím se v bezpečí a klidu“ místo „Jsem v bezpečí, cítím klid, jsem v pohodě a všechno je ok“.

Krátké věty se snáz pamatují a zapisují do podvědomí.

4. Používejte vlastní slova

Váš jazyk = váš mozek ho přijímá snáz.

„Mám se ráda a dávám si prostor“ funguje lépe než generická citace z knihy.

5. Spojte je s emocí

Při říkání nebo poslechu pocítíte emoce spojené s tím, co říkáte.

Mozek si pamatuje emoce víc než samotná slova.

6. Opakujte je pravidelně

Ráno, večer, při relaxaci, při meditaci, během chůze.

Opakování = posilování neuronálních spojení → nové myšlenkové vzorce.

7. Používejte vysokofrekvenční slova

Nízkofrekvenční slova:

- Typicky vyvolávají **negativní emoce, stres, pocit omezení nebo úzkosti**.
- Mozek na ně reaguje jako na **potenciální hrozbu**, snižuje energii, zvyšuje napětí.

Příklady:

- problém
- chyba
- nemožné
- boj
- selhání
- ztráta
- stres
- bolest
- nuda
- strach

➡ Použití ve větě: „To je problém, který neumím vyřešit.“ Mozek slyší: „ohrožení, nejistota, stres“.

Vysokofrekvenční slova:

- Typicky vyvolávají **pozitivní emoce, otevřenost, energii a motivaci**.
- Mozek je bere jako **signál bezpečí, možnosti a růstu**.

Příklady:

- radost
- zdraví
- klid
- lehkost
- láska
- odvaha
- možnost
- harmonie
- růst
- úspěch

➡ Použití ve větě: „Cítím radost a klid při tom, co dělám.“ Mozek slyší: „bezpečí, otevřenost, energie“.

8. Používejte jen fráze, kterým věříte

Pokud si budete opakovat nějakou frázi, které tak úplně nevěříte, i když by jste si to hodně přáli, tak to mozek vyhodnotí jako nedůvěryhodné a nebude to mít ten efekt, který chcete.

Místo fráze, které nevěříte: „Jsem miliardář.“ Použijte nějakou frázi, která bude pro vás uvěřitelnější: „Každým dnem se stávám finančně bohatším.“ (v tom vám pomůže krok 8)

9. Používejte „schodkový systém“

Jsou to jednoduché fráze, které jsou pro mozek uvěřitelnější: „Každým dnem jsem bohatším a bohatším.“

Používají se zde STUPŇOVÁNÍ a fráze jako například:

Víc a víc: Každým dnem se uzdravuji **víc a víc**

Každý den jsem: Každý den jsem **zdravější a zdravější**

Každý týden: Každý týden jsem sebevědomější a sebevědomější

10. Jedna nahrávka = jedno téma

Dejte si klidně do jedné nahrávky více vět, ale jen na jedno téma. Když je tam témat hodně, tak mozek neví, na co se soustředit.

JAK NE: „Jsem nejkrásnější verzí sebe sama. Mám peníze na všechno, na co chci. Jsem zdravá a každým dnem jsem zdravější a zdravější. Potkávám lidi, kteří si mě váží a respektují mě. Žiju v absolutní hojnosti. Plní se mi všechna přání a sny.“

JAK ANO: „Každým dnem jsou moje buňky víc a víc zdravé. Každým dnem jsem zdravější a zdravější. Každý týden je moje energie větší a větší. Moje tělo se regeneruje a uzdravuje se každá buňka mého těla s každým měsícem víc a víc.“

Aplikace na nahrávku:

Existují aplikace zdarma s funkcí repeat (opakované přehrávání). Pro iPhone i Android doporučuji například: Easy Voice Recorder.

Pár příkladů afirmací na téma ZDRAVÍ:

„Mé tělo je silné, zdravé a plné vitality.“

„Každý den se cítím lépe a mé tělo se regeneruje.“

„Věřím v sílu svého těla a jeho schopnost se uzdravit.“

„Každá buňka mého těla je naplněna zdravím a vitalitou.“

„S každým dechem se mé tělo uvolňuje a léčí.“

„Jsem v harmonii se svým tělem a každý den přináší nové zdraví a sílu.“

„Důvěřuji svému tělu a jeho přirozenému procesu uzdravení.“

„Každý den si dopřávám lásku, péči a zdraví.“

„Mé tělo je mým chrámem a zaslouží si jen to nejlepší.“

„Jsem vděčná za každý okamžik zdraví a uzdravení.“

„Každý den posiluji své tělo i mysl.“

„Mé tělo je schopné a odolné, každým dnem se zlepšuji.“

„Věřím v přirozenou schopnost svého těla se uzdravit.“

„Každý den přijímám zdravé návyky, které podporují mé uzdravení.“

„Jsem plná energie, síly a vitality.“

„Každý okamžik je příležitostí k uzdravení a růstu.“

„Děkuji svému tělu za jeho sílu a odolnost.“

„Každý den se moje tělo uzdravuje a regeneruje.“

„Jsem vděčná za každý krok na cestě k lepšímu zdraví.“

