

POZYTYWNE AFIRMACJE

NA KAŻDY DZIEŃ



POZYTYWNE AFIRMACJE

NA KAŻDY DZIEŃ

DOROTA KASZUBOWSKA

@SIOWNIAUMYSLU



01

O MNIE

02

CZYM SĄ AFIRMACJE I JAK
DZIAŁAJĄ?

09

JAK KORZYSTAĆ Z KART
MOCY

11-12

MIEJSCE NA NOTATKI I
TWOJE WŁASNE AFIRMACJE

13-14

DZIĘKUJĘ I BĄDŹMY W
KONTAKCIE



O MNIE

Od wielu lat jestem ogromną pasjonatką coachingu i rozwoju osobistego.

Moją misją jest towarzyszenie i wspieranie innych w ich rozwoju, osiąganiu zamierzonych celów i realizacji marzeń.

Priorytetem jest dla mnie zbudowanie relacji opartej na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa z obu stron.

Podczas spotkań ze mną popracujesz nad identyfikacją działań, które hamują Twój sukces i zbudujesz wspierające i wzmacniające Cię nawyki.

Ten ebook jest elementem misji, którą realizuję każdego dnia. Jest mi ogromnie miło, że tutaj się spotykamy.

Pozdrawiam Cię serdecznie,
Dorota Kaszubowska



AFIRMACJE

Afirmacje to psychotechnika, która korzysta z mechanizmu autosugestii i medytacji.

Słowo "afirmacja" pochodzi od łacińskiego słowa "affirmare", które oznacza "zrównoważony", "wzmocniony".

Afirmacje to sprawdzona i skuteczna metoda samorozwoju i doskonalenia.

Jeżeli zależy nam na tym aby przeprogramować umysł i odciąć się od nawyku negatywnego myślenia to afirmacje są jednym z najlepszych do tego narzędzi.



AFIRMACJE

W uproszczeniu można powiedzieć, że afirmacje to pozytywne stwierdzenia, które rzeczywiście wzmacniają nas wewnątrz: nasze przekonania, postanowienia, marzenia, plany czy zamiary.

Aby korzystać z afirmacji musimy stworzyć w naszym umyśle nowe szlaki neuronowe, które nie tylko przełamią dotychczasowe schematy myślenia i działania ale także zastąpią stare takimi, które będą nas wspierać.



AFIRMACJE

Każde słowo i każda myśl to energia, która tworzy nasz wewnętrzny i zewnętrzny świat.

Karty afirmacyjne, które oddaję w Twoje ręce skonstruowałam w bardzo precyzyjny i staranny sposób.

Nasz umysł skrupulatnie i uważnie słucha czym go "karmimy" dlatego ważne jest abyśmy zwracali uwagę na każde wypowiedziane do siebie słowo.



AFIRMACJE

Może się zdarzyć tak, że na początku, niektóre zdania z kart, będą wzbudzać w Tobie dyskomfort, sprzeciw, a nawet złość.

Nie przejmuj się tym - to naturalna reakcja umysłu.

Nie oceniaj czy według Ciebie zdanie jest prawdziwe, realne czy nie - zaufaj, uznaj że tak jest i daj sobie czas.

Moc pozytywnego myślenia jest naprawdę ogromna, może nas uzdrowić w wielu aspektach natomiast zaprogramowanie umysłu na nowo wymaga czasu, wiary i systematyczności.



AFIRMACJE

Nasz umysł działa wielowymiarowo, na poziomie świadomym i nieświadomym. Aby nasze myśli stały się naszymi nowymi przekonaniami muszą dotrzeć do podświadomości.

Można powiedzieć, że wszystko co do siebie mówimy i powtarzamy w swojej głowie w ciągu dnia to swego rodzaju afirmowanie.

Afirmacje mogą być zarówno pozytywne jak i negatywne.

Negatywnym w tym przypadku mogą być zdania typu: „życie jest bez sensu”, „ja to nigdy nie mam szczęścia”, „to na pewno nie wyjdzie” itd. Takie myślenia odbiera nam siłę, wiarę i energię do działania.



AFIRMACJE

Natomiast afirmacje pozytywne mają za zadanie nas wspierać i pomagać koncentrować się na tym aby skupić się na rozwiązaniach a nie na problemach.

Negatywne słowa, które do siebie mówimy mają niskie wibracje, dlatego tak ważne jest to abyśmy świadomie i jednocześnie jak najczęściej wybierali pozytywne myśli.

Powtarzane afirmacje działają na naszą podświadomość najmocniej, kiedy jesteśmy odprężeni, zrelaksowani lub na przykład medytujemy.



AFIRMACJE

Afirmacje są również bardzo skuteczne, jeśli powtarzamy je bezpośrednio przed zaśnięciem lub zaraz po przebudzeniu.

Wzbudzają w nas dobre uczucia i emocje dzięki czemu z każdym kolejnym dniem jesteśmy do nich coraz bardziej przekonani.

W praktyce oznacza to, że nasz umysł zaczyna nas wspierać.

Dzięki afirmacjom możemy prawie natychmiast podnieść naszą energię i wibracje aby pozytywnie wpłynąć na swoje samopoczucie i nastrój.



JAK KORZYSTAĆ Z KART MOCY?

Słuchaj swojego serca i intuicji.

Z pobranych kart możesz wybrać konkretne zdania i sentencje, które w danym dniu są Ci najbardziej potrzebne.

Możesz również wylosować afirmację prosząc wcześniej w ciszy o znalezienie ważnej dla Ciebie odpowiedzi.

Daj sobie czas i przestrzeń.

Odpręż się i upewnij, że czujesz się bezpiecznie i komfortowo.

Przeczytaj zdanie z karty - poczuj pozytywne i wspierające Cię przesłanie, które z niego dla Ciebie płynie,



JAK KORZYSTAĆ Z KARY?

Zdanie z wybranej karty możesz wypowiedzieć do siebie w ciszy, na głos lub patrząc sobie w oczy przed lustrem - im więcej i częściej powtarzasz pozytywne słowa tym bardziej wspierającą i zdrowszą energię budujesz wokół siebie.

Każde zdanie i słowo, które wypowiadasz traktuj jak zamówienie, które wysyłasz do Wszechświata z intencją aby się spełniło.

Afirmację na dany dzień możesz ustawić na tapecie telefonu lub wydrukować i ustawić w widocznym miejscu aby Ci towarzyszyła przez cały dzień.

Korzystaj z nich każdego dnia.

MIEJSCE NA TWOJE ULUBIONE AFIRMACJE

Wierzę, że niektóre afirmacje będą szczególnie bliskie Twojemu sercu. Możesz je zapisać tutaj aby móc wracać do nich jak najczęściej.



DZIĘKUJĘ

Dziękuję za Twój czas i zaufanie.

Życzę Ci pięknych odkryć po odczytaniu afirmacji i zajrzeniu w głąb siebie.

Niech pozytywne przekazy płyną prosto do Twojego serca i duszy.

Będzie mi miło jeśli podzielisz się ze mną swoimi przemyśleniami na temat praktyki z kartami, co na przyszłość mogę ulepszyć.

Pamiętaj: jestem tu dla Ciebie



Ściskam ciepło,
Dorota

KONTAKT

INSTAGRAM:

@silowniaumyslu

FACEBOOK:

@silowniaumyslu.online

WWW:

www.silowniaumyslu-online.pl

MAIL:

czesc@silowniaumyslu-online.pl