

Shrnutí - pozitivní afirmace / pozitivní tvrzení

Měli bychom se naučit mluvit k sobě pozitivně běžně během dne, ne se jen jednou za čas nakopávat motivačními afirmacemi. Větší oceňování sebe sama by se mělo stát základem našeho vnitřního dialogu. Pokud to neumíme, je třeba se to začít učit a pravidelně si to připomínat.

Základem pro práci s myšlenkami je však procvičování našeho pozorovatele, který nám umožní všimnout si našeho vnitřního dialogu.

Jakmile jsme si vědomí našeho negativního myšlenkového návyku, můžeme do procesu zahrnout pozitivní afirmace. Například, pokud mám negativní myšlenku, že se neznám, můžu se zeptat: „V jakých situacích se už znám?“ Sepište si vše, co Vás napadne. Hledejte maličkosti. (Mnohdy to nejsou ani maličkosti, jen my je bereme jako samozřejmost.)

Čím více věcí si sepíšete na svůj list, tím víc si budete uvědomovat, že Vaše negativní přesvědčení je nesmysl, nikoliv pravda.

Důležité je vnímat v rámci tohoto procesu naše emoce, abychom nešli sami proti sobě. Nemůžeme utvořit afirmaci tak, že si řekneme opak naší negativní afirmace / našeho negativního tvrzení. Tím bychom způsobili uvnitř nás ještě větší rozpor. Nemůžeme cítit a myslet na to, že jsme smutní a říkat si afirmaci, že jsme šťastní.

Nejjednodušší a velmi účinná cesta, jak začít s pozitivními afirmacemi, je začít více pozorovat a kultivovat to dobré, co už víme / máme a za co se můžeme emočně postavit. (Cítíme to tak. Je to pravdivé.) Pokud nevnímáte u sebe nic dobrého, nemějte strach. Neznamená to, že by tam nic nebylo. Znamená to pouze, že nejste naučeni tyto věci pozorovat. Chce to trochu tréninku, než se naučíte vnímat to dobré, co všechno umíte, znáte a děláte.

Musíte dát svému mozku jasný úkol, aby začal vyhledávat to dobré. Je třeba mu to však několikrát připomenout, než to začne dělat automaticky. (Stejně tak, jak to dělá u negativních přesvědčení.)

Stejně tak, jak máme tendence koukat na nás v přítomnosti jako na něco, co je špatně, můžeme tak vnímat i naši minulost, nebo nás v minulosti. Ozdravte tedy pozitivními myšlenkami i Vaši minulost. Podívejte se i na svou minulost z pozitivního úhlu pohledu a uvědomte si, co už jste v té době věděli, uměli a dělali dobře nebo co dobrého z těchto minulých zážitků vzešlo?

Afirmace

Jsem ochotná vidět a vnímat věci jinak.

Jsem ochotná přijmout jiný úhel pohledu.

Jsem otevřená novým možnostem a příležitostem.

Jsem ochotná vidět to dobré, co jsem dosud přehlížela.

Jen já mám moc rozhodovat o svém životě.

Čím víc jsem napojena sama na sebe, tím víc budu obklopená lidmi, s kterými budu rezonovat.

Ať je má současná situace jakákoliv, přijímám ji s láskou. Důvěřuji své cestě a svému životu.

Je toho tolik, co na sobě mohu milovat. Dovoluji si to vidět.

Jsem k sobě laskavá. Přijímám sama sebe, svou mysl, své tělo, své pocity, své činy a zkušenosti přesně takové, jaké v tento moment jsou. Přijímám vše s láskou a vděčností. Víím, že jsem se vždy snažila a snažím dělat jen to nejlepší, co mohu.

Jsem, vždycky jsem byla a vždycky budu celistvá a kompletní bytost. Mé JÁ a vše, co je jeho součástí, je v tento moment dokonalé takové, jaké je. (Nic mi nechybí. Jediné, co vytváří iluzi toho, že mi něco chybí, je má mysl, která mnoho z těchto myšlenek automaticky přebrala od ostatních lidí, primárně v období dětství.)

Otázky, které nám pomůžou s hledáním našich kvalit:

Co na sobě dnes oceňuji?

Co už teď vím, umím, dělám dobře?

Cvičení 1

Uvědomte si své negativní přesvědčení.

Sepište si všechny myšlenky, které tuto myšlenku v podstatě vylučují. (Náš život totiž není černobílý.)

Hledejte maličkosti.

Připomínejte si tento seznam vždy, když si vzpomenete na to Vaše negativní přesvědčení.

Cvičení 2 - Ozdravte svou minulost

Uvědomte si nějaké negativní přesvědčení, které Vás trápí dnes a trápilo Vás i v minulosti.

Položte si následující otázky:

Co dobrého jsem už věděla, uměla a dělala dobře v minulosti?

Co dobrého jsem z této zkušenosti získala?

Jak mě tato zkušenost obohatila?