

Za ozdravitev moramo na novo izuriti svoje razmišljanje in govor

Dobro priteka samodejno

Če si želimo ozdraviti, moramo na novo izuriti svoje razmišljanje in govor. Afirmacija, to je kar koli rečemo ali si le mislimo, odpre vrata spremembam. Bistveno je, da podzavestnemu umu dopovemo, da prevzemamo odgovornost, in da se zavedamo, da lahko sami prispevamo k svoji spremembi. Pot do tega znanja niti ni težavna, poenostavlja pa jo knjiga *V 21 dneh usvojite pozitivne informacije*. Knjigo, dosegljiva je na www.misteriji.si (17,00 €), je napisala Louise Hay. Iz knjige povzemamo poglavje o moči informacij.

Kako se počutite prav zdaj? Dobro? Slabo? Kakšna so vaša trenutna čustva? Kakšen občutek imate v drobovju? Če bi se radi počutili bolje, sezite po boljšem občutku ali misli. Če se počutite kakor koli slabo – ste žalostni, godrnjavi, zagrenjeni, zamerljivi, jezni, prestrašeni, če čutite krivdo, ste potrti, ljubosumni, kritični –, to pomeni, da ste začasno izgubili povezavo s tokom dobrih izkušenj, ki jih je Vesolje prihranilo za vas. Ne zapravljajte misli za pripisovanje krivde. Noben človek, kraj ali stvar ne nadzoruje vaših občutkov, saj ne misli z vašim umom.

Kakšne vrste misli vam dajejo dober občutek? Misli o ljubezni, spoštovanju, hvaležnosti, o veselih doživetjih v otroštvu? Ste veseli, da ste živi, in blagoslovljate telo z ljubeznijo? Ali res uživate v tem trenutku in se navdušujete nad jutri? Misliti tako je ljubiti sebe, ljubezen do sebe pa v življenju dela čudeže.

Vadba afirmacij pomeni ozaveščati misli, ki bodo v prihodnosti dale pozitivne rezultate. Ustvarjajo težiščno točko, ki omogoča spremembo razmišljanja. Afirmativne izjave segajo onkraj se-

Vadba afirmacij pomeni ozaveščati misli, ki bodo v prihodnosti dale pozitivne rezultate.

danje resničnosti in ustvarjajo prihodnost z besedami, ki jih uporabite zdaj.

V SEDANJIKU IN BREZ OKRAJŠAV

Ko se odločite za izrekanje izjave »Zelo uspešen sem«, imate lahko tedaj na banki zelo malo denarja, vendar s to izjavo sejete uspeh za prihodnost. Z vsako ponovitvijo izjave spet afirmirate seme, posejano v svojem umu. Zato je sreča v vašem interesu, saj rodovitna, bogata prst veliko hitreje obrodi sadove.

Pomembno je, da afirmacije vedno izgovarjate v sedanjiku in brez okrajšav. (Četudi v svojih knjigah ves čas uporabljam okrajšave, jih nikoli ne uporabljam



Knjiga, ki vas napoti na pozitivno pot do čudovitega življenja.

pri izrekanju afirmacij, ker ne želim oslabiti njihove moči.)

Značilne afirmacije bi se na primer začele takole: »Imam ...« ali »Sem ...« Če rečete: »Postal bom ...« ali »Imel bom ...«, vaša misel ostane nekje zunaj, v prihodnosti. Vesolje zelo dobesedno razume misli in besede, zato vam da tisto, kar pravite, da želite. Zmeraj. To je še en argument v prid ohranjanja srečnega uma. Kadar se počutite dobro, je lažje razmišljati v pozitivnih afirmacijah.

Poglejte s tega zornega kota: vsaka misel, ki vas prešine, šteje, zato ne zapravljajte dragocenih misli. Vsaka pozitivna misel vnese nekaj dobrega v življenje. Vsaka negativna misel odrine dobro stran z vašega dosega. Kolikokrat ste že skoraj dobili nekaj dobrega, pa je bilo videti, kakor bi se vam zadnji hip izmuznilo? Če bi se lahko spomnili, kako ste bili tedaj razpoloženi, bi poznali odgovor. Preveč negativnih misli ustvari oviro na poti do pozitivnih afirmacij.

JASNA OPREDELITEV

Če rečete »Ne želim več biti bolan«, to ni afirmacija za brezhibno zdravje. Jasno je treba opredeliti željo: »Ta hip sprejemam popolno zdravje.« Izjava »Sovražim ta avtomobil« ne prinese čudovitega novega avtomobila, ker se niste izrazili jasno. Celó če dobite nov avtomobil, ga boste v kratkem najverjetneje zasovražili, ker ste to nenehno afirmirali. Če si želite nov avtomobil, recite nekaj podobnega temu: »Imam čudovit nov avtomobil, ki ustreza vsem mojim potrebam.«

Nekatere boste slišali govoriti »Življenje je bedno«, kar je grozna afirmacija. Si lahko predstavljate, kakšne izkušnje bo ta izjava pritegnila k vam? Življenje

ni bedno, temveč je bedno vaše razmišljanje. Navedena misel vam bo pomagala le, da se boste počutili grozno. In ko se počutite grozno, ne more v vaše življenje vstopiti nič dobrega.

Ne zapravljajte časa z utemeljevanjem omejitev: slabih medosebnih odnosov, tegob, bolezni, revščine in drugega negativnega. Več ko govorite o nekem problemu, bolj ga ozavestite. Ne krivite drugih za to, kar je narobe v vašem življenju, s tem spet le zapravljate čas. Zapomnite si, da ste vezani na zakonitosti svoje zavesti, na svoje misli, in kot posledico svojega razmišljanja privabite specifične izkušnje.

Ko spremenite svoj miselni proces, se bo spremenilo tudi vse drugo v vašem življenju. Začuden in navdušeni boste ugotovili, kako zelo se lahko spremenijo ljudje, kraji, stvari in okoliščine. Pripisovanje krivde je le še ena negativna afirmacija, za kar ne želite zapravljati svojih dra-



Foto spleta



Louise Hay je napisala še dve odlični knjigi o afirmacijah, ki so ravno tako na voljo na www.misteriji.si ali po telefonu 051/307 777.



gocenih misli. Namesto tega se naučite negativne afirmacije preobraziti v pozitivne.

NADOMESTITE SLABE MISLI

To ne pomeni, da morate biti zaskrbljeni zaradi vsake misli, ki vas obide. Sprva, ko se lotite preobrata in ste res pozorni na svoje misli, boste zgroženi nad spoznanjem, kako velik del vašega razmišljanja je bil negativen. Vsakič, ko se zalotite ob negativni misli, le pomislite: »To je stara

misel. Odločil sem se, da ne bom razmišljal tako.« Nato kolikor je mogoče hitro poiščite pozitivno nadomestno misel. Zapomnite si, želite se počutiti kolikor je mogoče dobro. Misli zagrenjenosti, zamerljivosti, občutenja in pripisovanja krivde povzročijo slabe občutke. Te navade pa se želite znebiti.

Afirmacije so rešitve za kakršen koli problem. Kadar se pojavi, si znova in znova ponavljajte:

»Vse je v najlepšem redu.

Vse se razpleta v moje največje dobro. Iz teh razmer se bo izcimilo samo dobro. Varen sem.«

Ta preprosta afirmacija bo naredila čudeže.

Priporočam, da svojih afirmacij ne delite z ljudmi, ki bi utegnili omalovaževati te zamisli. Ko šele začenjate, je svoje misli najbolje ohraniti zase, dokler ne dosežete želenih učinkov. Tedaj bodo prijatelji dejali: »Tvoje življenje se tako hitro spreminja. Tako drugačen si. S čim neki se ukvarjaš zadnje čase?«

To poglavje preberite večkrat, dokler ne boste resnično razumeli obravnavanih načel in dokler jih ne boste zmožni živeti. Poleg tega se posebej posvetite poglavjem, ki so za vas najbolj pomembna, in vade tam navedene afirmacije. Ne pozabite si tudi sami ustvariti svojih afirmacij.

Nekatere, ki jih lahko uporabite takoj, so:

»Zmožen sem se dobro počutiti v svoji koži!«

»Sposoben sem spremeniti stvari na bolje!«

»Zmorem!«

R. M.

IZ NEGATIVNIH AFIRMACIJ V POZITIVNE

Svojih dragocenih misli ne zapravljajte za negativne afirmacije, temveč jih preobrazite v pozitivne.

Sovražim svoje telo.	PREOBRAZITE V	Ljubim in cenim svoje telo.
Nikdar nimam dovolj denarja.	PREOBRAZITE V	Denar obilno doteka v moje življenje.
Dovolj mi je bolehanja.	PREOBRAZITE	V Svojem telesu dovoljujem, da si vrne naravno, sijoče zdravje.
Predebela sem.	PREOBRAZITE V	Cenim svoje telo in dobro skrbim zanj.
Nihče me ne mara.	PREOBRAZITE V	Izžarevam ljubezen in ta mi izpolnjuje življenje.
Nisem ustvarjal.	PREOBRAZITE V	Odkrivam nadarjenosti, za katere nisem vedel, da jih imam.
Obtičal sem v bedni službi.	PREOBRAZITE V	Ves čas se mi odpirajo vrata v nove, čudovite možnosti.
Nisem dovolj dober.	PREOBRAZITE V	Spreminjam se na bolje in si zaslužim le najboljše.