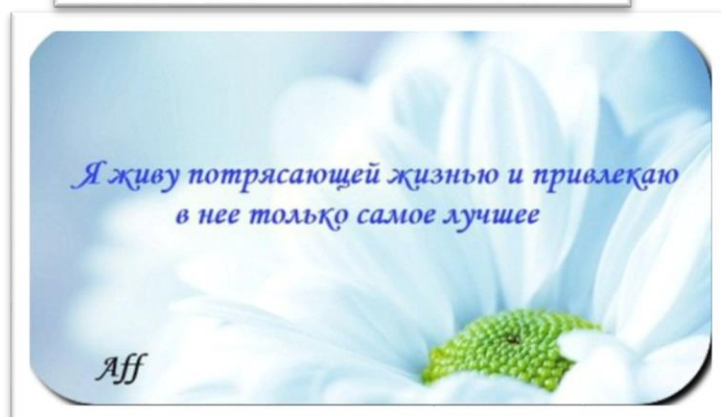
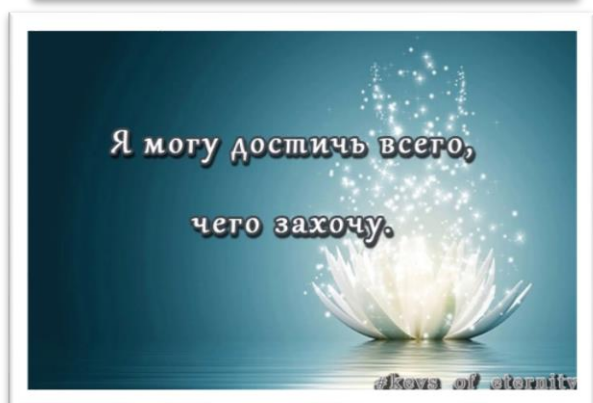
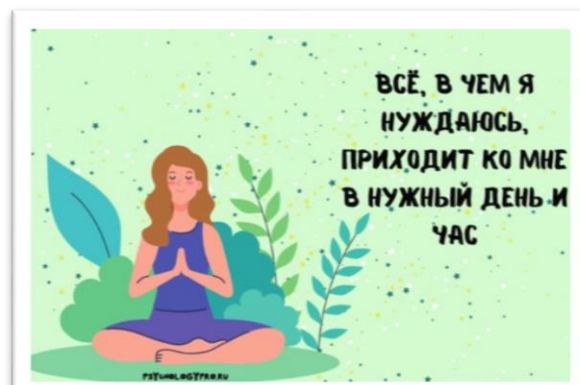


Аффирмации

Аффирмации – это короткие позитивные высказывания, направленные на изменение образа мыслей. При правильном применении они способны мотивировать, повышать самооценку и даже избавлять от страхов и вредных привычек. Их надо размещать на видном месте и многократно повторять. Аффирмации обладают магической силой, стоит только попробовать.

Перед вами примеры аффирмаций.



Можно создать личные аффирмации, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей. Предлагаем вам создать их, исходя из задачи исполнения своей мечты. Но при этом нужно придерживаться определенных правил.

Правила аффирмаций:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт в настоящем времени.
2. Используются только позитивные слова, без негативных утверждений, она должна рождать позитивные эмоции, радость, без отрицания и частички не.
3. Должна быть краткой, и в тоже время яркой и образной.
4. Должна быть конкретной.