

Lujza L. Hej
ISKUSITE SVOJE DOBRO ODMAH!

Biblioteka
BUĐENJE

Lujza L. Hej

**ISKUSITE
SVOJE DOBRO
ODMAH!**

Naučite da koristite afirmacije

Leo Commerce, Beograd
2011

Sadržaj

Poglavlje 1:	Uvod	7
Poglavlje 2:	Šta su afirmacije?	9
Poglavlje 3:	Afirmacije za zdravlje	15
Poglavlje 4:	Afirmacije za emocije straha	23
Poglavlje 5:	Afirmacije za kritičke misli	33
Poglavlje 6:	Afirmacije za zavisnosti	47
Poglavlje 7:	Afirmacije za oproštaj	57
Poglavlje 8:	Afirmacije za posao	67
Poglavlje 9:	Afirmacije za novac i prosperitet	77
Poglavlje 10:	Afirmacije za prijatelje	87
Poglavlje 11:	Afirmacije za ljubav i intimnost	97
Poglavlje 12:	Afirmacije za starenje	105
Završne misli		113
O autorki		115

„Afirmacije su kao sejanje semena. Prvo kličaju, onda rastu izdanci, potom izbiju iz zemlje. Treba vremena da bi seme izraslo u biljku. Isto je i s afirmacijama – potrebno je neko vreme od prve izjave do krajnje demonstracije. Budite strpljivi!“

Lujza L. Hej

POGLAVLJE 1



Uvod

Dobro došli u svet afirmacija. Kada ste rešili da koristite sredstva koje nudi ova knjiga, doneli ste svesnu odluku da izlečite svoj život i krenete dalje putem pozitivne promene... a vreme za tu pozitivnu promenu je odmah! Nema boljeg momenta od sadašnjeg da preuzmete kontrolu nad svojim mislima. Pridružite se brojnim ljudima koji su promenili svoje živote nabolje tako što su postupali onako kako ću vam predložiti na ovim stranicama.

Nije teško praktikovati afirmacije. To vam može biti radosno iskustvo kada zbacite breme starih, negativnih stavova i vratite ih u ništavilo iz kojeg su i potekli.

Samo zato što smo verovali u nešto negativno o sebi ili sopstvenim životima, ne znači da u tome ima istine. Kao deca, čujemo negativna mišljenja o sebi i o životu i prihvatamo te ideje kao da su istinite. Sada ćemo pokušati da preispitamo svoja stanovišta i odlučićemo da li da nastavimo s njima zato što nas podržavaju i čine nam život srećnim i ispunjenim ili ćemo ih se rešiti. Volim da zamišljam da se

ISKUSITE SVOJE DOBRO ODMAH!



oslobađam starih stavova tako što ih bacam u reku i oni lagano odlaze nizvodno, rastvaraju se i nestaju i više nikad se ne vrate.

Uđite u moj vrt života i posadite nove misli i ideje koje su lepe i blagotvorne. Život vas voli i želi da imate najbolje od svega. Život želi da imate duševni mir, unutrašnju radost, samopouzdanje, obilje ljubavi prema sebi i osećaj sopstvene vrednosti. Zaslužujete da uvek budete opuštteni u kontaktu s ljudima i da zarađujete dovoljno za lagodan život. Zato dozvolite da vam pomognem da posadite te ideje u svoj novi vrt. Možete da ih gajite i gledate kako rastu u divno cveće i plodove koji će vam zauzvat pospešiti i oplemeniti život.

Na priloženom disku nudim vam još korisnih informacija o afirmacijama koje možete primeniti na doslovno svaki aspekt svog života. Slobodno ga možete slušati u svako doba dana i noći – kad god želite da vam pozitivne misli i ideje uđu u svest i ispune vas nadom i radošću.



POGLAVLJE 2



Šta su afirmacije?

Za one od vas koji nisu upoznati s afirmacijama i nikad nisu radili s njima, htela bih da objasnim šta su one i kako deluju. Veoma jednostavno, afirmacija je bilo šta što možete da kažete ili pomislite. Mnogo šta što ljudi obično kažu i pomisle veoma je negativno i ne stvara dobra iskustva. Morate da zadržite svoje misli i govor u pozitivnim šablonima ako želite da izlečite sopstveni život.

Afirmacija otvara ta vrata. Ona je početna tačka na putu ka promeni. U suštini, govorite svojoj podsvesti: „Preuzimam odgovornost. Svestan sam da mogu da promenim nešto.“ Kada govorim o upotrebi afirmacija, mislim da svesno birate reči koje će vam pomoći ili da eliminišete nešto iz svog života ili da stvorite nešto novo u njemu.

Svaka vaša misao i reč predstavljaju afirmaciju. Vaš razgovor sa samim sobom, unutrašnji dijalog, u stvari je niz afirmacija. Svakog trenutka ih koristite, bili toga svesni ili ne. Potvrđujete i stvarate svoja životna iskustva svakom rečju i mišlju.