

www.Prekognicja.pl

O sztuce mówienia Afirmacji

Paweł Robert Stań

Łódź 2008

Tytuł:

„O mówieniu Afirmacji”

Copyright © by Centrum Wspierania Kreatywności „Rara Avis”
Łódź 2008

Wydawca:

Centrum Wspierania Kreatywności „Rara Avis”
ul. Wapienna 49/51 lok. 62
91-087 Łódź
www.Prekognicja.pl
e-mail: <mailto:mind@prekognicja.pl>

Ta książka elektroniczna jest dostępna **za darmo** ze strony internetowej

www.Prekognicja.pl

Wydanie I

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

**Wydawca zezwala na powielanie i dystrybuowanie tej publikacji w
niezmienionej formie** w dowolny sposób, w tym poprzez pocztę elektroniczną i strony
www. Zabrania się wprowadzania jakichkolwiek zmian w publikacji.

O mówieniu afirmacji
Paweł Robert Stań

Część 1

O podstawach afirmacji, czyli nie wylewaj dziecka z kąpielą...

Wg Słownika Języka Polskiego PWN **afirmacja**, to potwierdzenie, aprobowanie czegoś, zgoda na coś, uznanie czegoś za dobre.

Chcesz czy nie, każdego dnia stosujesz afirmacje.

Najogólniej rzecz biorąc, afirmacja to stwierdzenie nt. siebie, innych lub świata.

Ze względu na to, czy to stwierdzenie dotyczy stanu pożądanego, czy niepożądanego, możemy mówić o afirmacjach pozytywnych i negatywnych.

Na pozytywne afirmacje składają się te, które dotyczą stanów, które chcemy osiągnąć. Negatywne afirmacje to te, które dotyczą stanów, które uważamy za niekorzystne, i których chcemy uniknąć. Dla przykładu, pozytywną afirmacją będzie „jestem zdrowy”, a negatywną „na pewno zachoruję”. Paradoksalnie, nie chcemy czegoś, ale mówimy, że to się stanie („na pewno się nie uda”).

Kreujesz swoją rzeczywistość po prostu myśląc, wypowiadając określone stwierdzenia. Choć mogą wydawać się niewinne, to wypowiadając je wpływasz na podświadomość swoją lub innych. Świadomie myśląc i mówiąc świadomie kreujesz swoje życie.

W większości publikacji nt. afirmacji spotkasz się ze zdaniem, że są to jedynie pozytywne twierdzenia, które celowo wprowadzamy do naszej Podświadomości. Dzięki temu chcemy zastąpić negatywne

przekonania i wzorce zachowań pozytywnymi. Moim zdaniem, ponieważ jesteś tak stworzony lub stworzona, że każda Twoja myśl dąży do realizacji - cały czas afirmujesz swoje życie. Wyrażasz zgodę na swoje myśli - afirmujesz swoje życie - materializujesz swoje myśli.

Każdy, kto zaczyna interesować się tematem afirmacji dowiaduje się, że afirmacja powinna być

- pozytywnym stwierdzeniem - „jestem bogaty”, a nie „nie chcę być biedny”
- sformułowana w czasie teraźniejszym - afirmując w czasie przeszłym tworzysz wspomnienia, a w przyszłym oczekiwania
- bez negacji - bez „Nie” - Podświadomość nie rozumie „nie” i najpierw przedstawia sobie to, czego ma sobie nie przedstawiać, np. „nie myśl o różowym słoniu” - żeby o nim nie myśleć najpierw trzeba pomyśleć
- najlepiej w trzech osobach (Ja..., Ty..., On/Ona...)
- bez określeń o negatywnym zabarwieniu („jestem zdrowy” a nie „nie jestem chory”)
- zabarwiona emocjonalnie

Czasami mówi się jeszcze, że...

...i powtarzaj to przez minimum 21 dni, a zmienisz swoją świadomość w stosunku do bogactwa, miłości, relacji z innymi, zdrowia, itp. - w stosunku do tego, co chcesz osiągnąć.

Przykład z mojego doświadczenia...

Pierwsze moje stosowanie afirmacji trwało prawie 2 m-ce, zgodnie z zasadami, systematycznie i... i zakończyło się porażką. Tak po prostu. Podałem się. Dwa miesiące afirmowania i stwierdziłem, że afirmacje nie działają, albo ja robię coś nie tak.

Kiedy dzieliłem się swoimi refleksjami słyszałem czasem: „no wiesz, budowałeś to przekonanie przez kilkanaście lat, a teraz chcesz się go pozbyć z dnia na dzień?!”, albo „no wiesz, może w Twojej Podświadomości są jeszcze jakieś inne przekonania, które blokują zrealizowanie Twojej afirmacji?”, albo „no wiesz, ...”

Tak. Powodów, dla których afirmowanie okazało się nieskuteczne mogło być wiele: począwszy od wymienionych wyżej, a skończywszy na plamach na słońcu i niskim poziomie wód gruntowych... temat afirmacji odłożyłem na półkę.

Gdzieś tak w połowie lat '90-tych dostałem książkę Oga Madino „Największy Cud Świata”. W niej był pierwowzór ["Telefonu od Boga"](#) (List od Boga), a że ja akurat byłem „w dołku” - zastosowałem go. Czy zadziałał? Gdyby było inaczej, nie powstałby „Telefon...”. Więc jeśli nie masz [tego nagrania](#), to sięgnij po książkę. Warto.

Pytałem siebie: jak to jest, że moje wcześniejsze afirmacje nie zadziałały, a przestanie z książki dało tak szybki i widoczny efekt? Miałem pewne podejrzenia, ale całość rozjaśnił mi pewien mądry człowiek, który powiedział...

„Słuchaj, każdy człowiek jest jak szklanka wody zanieczyszczonej różnym brudem, który wrzucają mu autorytety, rodzice, nauczyciele, dogmaty religijne, politycy, inne ważne osoby, TV, my sami... Zanieczyszcza tę wodę różnymi poglądami, przekonaniem, które najpierw są świadome, a potem zepchnięte do Podświadomości funkcjonują gdzieś w Tle. I teraz, kiedy do tej szklanki z mętną brudną wodą zaczyna dolewać czystą wodę swoich afirmacji, to co się dzieje? Woda staje się mniej mętna. Wlejesz drugą szklankę czystej wody i trzecią, i woda staje się jeszcze mniej mętna. I tak wlewasz szklankę za szklanką, ale woda nadal jest mętna i w końcu stwierdzasz „sorry, to nie działa”.

Ale to nie prawda. Gdybyś tylko wystarczająco długo wlewał wodę, to w końcu byłaby zupełnie czysta.

Jest jednak i druga metoda, i ją właśnie stosuje autor „Największego Cudu Świata”. Żeby w Tobie, w szklance, którą jesteś, była szybko czysta woda wystarczy, że...”

Gdzieś podświadomie każdy to wie... i ja to wiedziałem, i Ty to wiesz. Bo to jest banalnie proste. Tyle, że w jakiś sposób często zamykamy sobie tą drogę przez niezrozumienie, albo ograniczające przekonania, które ktoś nam wpaja, a jeszcze ktoś inny powtarza, ktoś potwierdza, „bo to autorytet” itd....

Sposób na szybką zmianę polega na tym, że najpierw opróżniasz szklankę z mętną wodą. Dopiero potem wlewasz do szklanki wodę czystą. Żeby to zrobić, musisz zaakceptować swoje „negatywizmy” i pozwolić im odejść. Jeśli zaczniesz od nich odwracać głowę i udawać, że ich nie ma, skupiając uwagę jedynie na czystej wodzie - będziesz wlewać szklankę za szklanką póki starczy ci cierpliwości.

Jak to zrobić?

Skąd mam wiedzieć, czy wylewam negatywizmy czy afirmuję negatywizmy?

Generalnie chodzi o to, aby przekonać Podświadomość, że stare wzorce, schematy są już nieaktualne, niepotrzebne, że chcemy je zmienić, poddać transformacji, że teraz mamy nowe, skuteczniejsze schematy, które chcemy stosować. Podświadomość musi dostać jednoznaczną informację: tego nie chcemy, to nas nie dotyczy, to jest zbędne, oraz w jakim kierunku chcemy to zmienić?

Co musimy zrobić, aby to odrzucić?

Jak przekazywać te informacje, aby były jasne dla Podświadomości?
O podstawach komunikacji i łamaniu zasad czytaj w następnej części...

Część 2

O mówieniu afirmacji, czyli...

O podstawach afirmacji, czyli wylewanie mętnej wody

Afirmując posługujemy się słowami.

Słowa, to dźwięki mające pewne znaczenie - symbole tego, co przedstawiają. Czym innym jest monitor, na który teraz patrzysz, a czym innym „monitor” - wypowiedane słowo. Słowo „monitor” nie jest rzeczą, choć tę daną rzecz przedstawia.

Komunikujemy się za pomocą słów.

Celem stosowania Afirmacji jest wprowadzenie określonych zmian. Afirmujesz, ponieważ dążysz do określonego stanu. Za chwilę, na konkretnym przykładzie pokażę Ci, jak wyjść poza zasady stosowania Afirmacji. Złamiesz podstawowe zasady stosowania afirmacji i jednocześnie przyspieszysz osiągnięcie swojego celu.

Zanim to jednak nastąpi odpowiedzmy sobie na pytanie: jaka jest Treść Komunikatu? Czy pisanie afirmacji i wypowiedanie afirmacji przebiega tak samo? Sprawdźmy:

Gdy piszesz afirmacje:

Treść Komunikatu = Treść pisanych słów

Gdy wypowiadasz afirmacje:

Treść Komunikatu = Treść wypowiedanych słów + Treść sygnałów niewerbalnych

Sygnaty niewerbalne w czasie wypowiedzi, to

- ton głosu
- barwa głosu
- tempo mówienia
- czy głos jest cichy czy głośny
- akcent
- wydawane dźwięki
- odgłosy
- sposób oddychania itp.

Gdy spotykasz kogoś i go widzisz, do sygnałów niewerbalnych dojdzie jeszcze

- postawa
- mimika
- gestykulacja
- kontakt wzrokowy

Widzisz różnicę między mówieniem a pisaniem afirmacji?

Pozwól, że wyjaśnię to jeszcze na przykładzie.

Przykład

Sytuacja 1

Dostajesz od przyjaciela maila z informacją, że afirmuje:
„Jestem pewny siebie”

Sytuacja 2

Dzwonisz do przyjaciela i słyszysz jak mówi cicho i z wahaniem:
„Jestem pewny siebie”

Sytuacja 3

Spotykasz przyjaciela i słyszysz jak mówi cicho i z wahaniem:
„Jestem pewny siebie”
i widzisz przeczący ruch jego głowy.

Jaka jest Treść komunikatu w tym przykładzie?

Afirmacją przyjaciela jest: „Jestem pewny siebie”. Gdy to czytasz w mailu myślisz: „Oo, mój przyjaciel jest pewny siebie”.

Gdy to słyszysz przez telefon, myślisz: „Oo, mój przyjaciel raczej nie jest pewny siebie”

A gdy to widzisz i słyszysz, to myślisz: „Oo, mój przyjaciel na pewno nie jest pewny siebie”

(Za każdym razem Twoje „Oo” brzmi inaczej ;))

Dlaczego w sytuacji 2 i 3 odbierasz Treść Komunikatu jako przeciwną do wypowiedzianych słów? Ponieważ to Świadomość wypowiada słowa, a Podświadomość komunikuje stan faktyczny. Pamiętaj:

Jeśli komunikaty werbalne i niewerbalne są niespójne, to Komunikaty Niewerbalne są zawsze prawdziwe.

Co więc powinien zrobić przyjaciel? Czy afirmować dalej swoją afirmację, aż do osiągnięcia zadowalających wyników? Czy też może zmienić swoją pozytywną afirmację na inną?

Tak czy inaczej, przyjaciel osiągnie zadowalające efekty - musi tylko wystarczająco długo afirmować. W powyższym przykładzie będzie dolewał czystą wodę swoich afirmacji, do mętnej wody swoich przekonań i braku wiary w to, co mówi. Może będzie musiał długo czekać na efekty, ale z pewnością, prędzej czy później, nastąpią.

Wiara nie bierze się, ze świadomego myślenia, ale z podświadomego. Wiara, to wewnętrzne przekonanie co do czegoś, jakiegoś stanu rzeczy, który przyjmujemy za taki a nie inny... choć nie mamy na to dowodów. Celem Wiary nie jest Wiara sama w sobie, ani przedmiot Wiary. Wierzymy po to, aby doświadczyć przedmiotu Wiary. Wiara determinuje doświadczenia - dzięki temu możemy zbliżać się do poznania przedmiotu Wiary. A gdy już doświadczymy, to Wiara nie jest nam już potrzebna, ponieważ mamy Wiedzę o przedmiocie - Wiemy, że/jaki Jest.

Gdyby Wiara pochodziła ze świadomego myślenia, to wszyscy góry byśmy przenosili... i wystarczyłoby „klepać” modlitwy, afirmacje, itp.

Żyjemy w świecie, który pędzi gdzieś tylko dlatego, że się na to zgadzamy.

A Ty, jeśli masz do wyboru: osiągnąć coś szybciej, albo wolniej, to co wybierasz?

Lepiej osiągnąć pewność siebie (pieniądze, satysfakcję, zdrowie, miłość, samochód, itp.) wcześniej czy później?

Wiem, że mówisz „szybciej, wcześniej, najlepiej teraz”! Dlatego jeszcze raz powtórzę Ci tajemnicę szybkiego i skutecznego działania afirmacji:

Wlewaj Czystą Wodę do Pustej Szklanki!

Swoje stare przekonania, wzorce myślenia i schematy postępowania możesz usunąć na wiele sposobów. Samodzielnie, albo dzięki czyjejs pomocy. A najprostszą i chyba najbardziej ekologiczną metodą jest tutaj... Afirmacja. Jeśli chcesz ją zastosować równocześnie do opróżniania szklanki z mętnej wody i wlewania czystej, to...

Musisz przekroczyć barierę „pozytywnego myślenia” i zaakceptować siebie. Tylko wtedy, gdy akceptujesz swoje niedoskonałości jesteś w stanie szybko je zmienić. Odwracanie głowy i patrzenie w innym kierunku nie sprawia, że znika to, o czym nie myślisz.

A jak to będzie wyglądało w naszym przykładzie...

Podświadomość, gdy mówi się jej coś, co jest sprzeczne z jej przekonaniem - odrzuca to, nie wierzy i... brak widocznych zmian. Przyjaciel skazany jest na bardzo długie afirmowanie. Pomożemy mu i dlatego najpierw użyjemy „tabu pozytywnego myślenia”, czyli negacji. Afirmacja będzie wyglądała tak:

„Nie jestem pewny siebie.”

Wg teorii pisania afirmacji, dla Podświadomości powinno to znaczyć „Jestem pewny siebie”. Niestety, jest to zgodne ze stanem faktycznym i nie wnosi nic nowego (no, może poza zwróceniem uwagi na słowa „pewność siebie”). W przeciwieństwie do pozytywnej wersji - nie wywołuje wewnętrznego konfliktu. W ten sposób stwierdzasz to, co jest teraz.

Braku pewności siebie chcemy się jednak pozbyć, więc dodajemy kolejną afirmację:

„Chcę być pewny siebie.”

...i łamiesz kolejną podstawową zasadę pisania afirmacji, ale dzięki temu stosujesz coś, co można nazwać psychicznym aikido:

- nie jestem pewny siebie - nawiązujesz kontakt z Podświadomością, potwierdzasz to, co jest
- chcę być pewny siebie - wyznaczasz nowy kierunek działania.

Nowy kierunek działania, to nowe doświadczenia, nowe sytuacje, w których możesz sprawdzić, czy na pewno „Chcesz być pewny siebie”. A jeśli naprawdę Chcesz, to zawsze jednak lepiej Tu i Teraz, niż kiedyś i gdzieś, więc dodasz przyjacielowi jeszcze:

„Z każdym oddechem jestem coraz bardziej pewny siebie tu i teraz.”

Pomagając przyjacielowi złamaliśmy dwie podstawowe zasady (użyliśmy „nie” i czasu przyszłego). Do tego naraziliśmy się znacznej liczbie osób wierzących w skuteczność tych zasad. „A jednak mądrość usprawiedliwiona jest przez swe czyny” (jak powiedział pewien mądry człowiek).

Nasza skuteczna afirmacja pewności siebie będzie więc wyglądała tak:

„Nie jestem pewny siebie, ale chcę być i z każdym oddechem staję się coraz bardziej pewny siebie tu i teraz.”

albo może tak:

„Nie jestem pewny siebie, ale pewność siebie jest dobra i z każdym oddechem staję się coraz bardziej pewny siebie tu i teraz.”

Różnica pomiędzy jedną i drugą wersją jest taka, że „ale pewność siebie jest dobra” jest bardziej neutralne niż „ale chcę być”. „Pewność siebie jest dobra” jest bardziej pasywne i opisuje przedmiot, do którego dążymy. „Ale chcę być” ma w sobie więcej siły i opisuje podjęcie działania, które jest rozwinięte w dalszej części afirmacji.

Przy wyborze odpowiedniej afirmacji kierujemy się oczywiście intuicją...

Dodatkowo, skupienie się na oddechu w czasie afirmowania (albo kilka świadomych oddechów tuż po), jeszcze bardziej wzmacnia siłę afirmacji.

Zwróć jeszcze uwagę na słowo „ale” w naszej afirmacji. Działa ono w specyficzny sposób. W umyśle naszego przyjaciela skasuje wcześniejszą informację („nie jestem pewny siebie”). Zdziała podobnie jak przy zwrotach „jesteś mądry, ale leń”, „masz talent, ale popracuj nad tym” itp. - podkreślona zostaje informacja występująca po „ale”, skasowana przed „ale”.

Do tego nagrajmy przyjacielowi afirmację [na CD](#) i wykorzystajmy dodatkowe narzędzia: pierwszą część afirmacji powiedz ciszej, drugą głośniej, zaakcentuj to, co chcesz podkreślić...

Stosowanie afirmacji jest bardzo indywidualne. Jeśli coś ci nie odpowiada - zmień to tak, żeby było dobre dla Ciebie. Jeśli coś nie działa - zrób coś innego. Jeśli coś działa - nie zmieniaj, albo zmień, żeby działało lepiej. Jeśli zmieniłeś i nie działa - zmień ponownie. To Twoje życie, Twoje wybory - narzędzi masz mnóstwo wkoło - znajdź najlepsze dla siebie.

Podsumowanie

Jak widzisz, temat **wypowiadania afirmacji** jest bardzo szeroki. Kiedy mówisz, masz o wiele więcej środków wyrazu, które w bardziej bezpośredni sposób docierają do Podświadomości. Ile razy zdarzyło Ci się, że rozmawiasz z kimś, niby logicznie rozumiesz, a jednak podświadomie czujesz, że coś jest nie tak? Świadomie wszystko jest jasne - podświadomie odczytujesz inne komunikaty...

To, co tutaj przedstawiłem, tylko powierzchownie dotyka tematu. Mam jednak nadzieję, że to wystarczy do wywołania w Tobie pewnej refleksji i świadomego korzystania ze swoich możliwości. A jeśli do tego zdecydujesz się przeczytać „Największy Cud Świata”, albo odbierzesz [„Telefon od Boga”](#)... Sami kreujemy nasze życie.

PS. Jeśli chcesz podzielić się swoimi refleksjami po przeczytaniu tych paru zdań, po prostu napisz na adres: <mailto:mind@prekognicja.pl>

Wszystkie Afirmacje na Prekognicja.pl:

<https://prekognicja.pl/kategoria-produktu/afirmacje/>

