

## Магия слов, или как настроить себя на успех

Я уже выздоравливаю.  
Я со вниманием прислушиваюсь  
к своему организму и исходящим от него сигналам.  
Сейчас у меня крепкое здоровье,  
я энергичен и динамичен.  
Я благодарен судьбе за отличное здоровье.  
Я заслуживаю безупречного здоровья.



Мы часто слышим слова о том, что наши мысли материальны и это, действительно, так. Мысли, слова способны кардинально влиять на нашу жизнь. Каждое слово является мощным инструментом самопрограммирования, так как тесно связано с нейронными структурами головного мозга. Слова способны как запустить процесс исцеления, так и включить саморазрушение.

В психологии положительными вербальными установками или **аффирмациями** называют (словесные) формулы – утверждения, которые способны создать эмоциональный настрой, запустить программу определенного поведения или воздействовать на психические и даже физиологические процессы.

Гипноз, трансовые состояния, медитация, аутотренинг, убеждения, установки, эффект плацебо – все эти методы основаны на вербальном воздействии, в принципе, как и любой психотерапевтический сеанс.

Аффирмации способны запрограммировать человека на достижение определённых целей. Аффирмации воздействуют на подсознание. Обычно такого эффекта можно достичь только с помощью гипноза, суггестивных воздействий, однако проговаривание позитивных утверждений постепенно накладывает свой отпечаток – и трансформирует прошлые установки.

Чтобы понять, как работают аффирмации, приведем очень простой пример: Когда человек совершает привычное для себя действие, импульс по нейронным связям передает информацию в головной мозг. В процессе многократного повторения одного и того же действия усиливается, становится более прочной нейронная связь. И это касается не только действий, но и мыслей. Включение позитивных мыслей, новых аффирмаций выстраивает новую нейронную связь, а многократное повторение приводит к «перепрограммированию» мышления и к закреплению нового поведения.

**Как же создавать те правильные установки, которые будут способствовать «перепрограммированию» мышления?**

### Начинать все фразы со слова «Я»

Утверждения, которые начинаются с «Я», способны превратить фразу в «утверждение идентичности». Такие аффирмации выступают мощнейшими мотиваторами на пути к осуществлению желаемого. Примеры таких утверждений: «Я всегда выполняю важные дела», «Я легко нахожу общий язык с людьми», «Я достигаю успехов в учебе» и другие.

**Аффирмации всегда должны быть в настоящем времени.**

Так уж устроен мир, что единственный существующий момент жизни – это «здесь и сейчас», все остальное предположения – наши домыслы. Попробуйте мыслить настоящим, как будто цель уже достигнута.

### **Использование частицы «не» запрещается.**

Это связано с тем, что аффирмация работает с нашим бессознательным. «Бессознательное – очень сложный механизм, оно не слышит частицы «не», не распознает будущего времени. Частичка «не» игнорируется подсознанием. Если Вы хотите добиться успеха в определенном деле, то аффирмация «я не забываю выполнять срочные дела» сформулирована неверно, лучше: «я всегда выполняю важные дела». Отрицательные аффирмации на подсознательном уровне действуют совсем наоборот, чем мы полагаем. Если хотите получать позитивные результаты, нужно создавать позитивные образы. Негативные образы приводят к отрицательным результатам.

Избегайте использовать в аффирмациях такие фразы как:

- *Не*
- *Нет*
- *Никогда*
- *Перестал(а)*
- *Избавился(лась)*

### **Соблюдайте позитивный настрой.**

Не употребляйте в своих аффирмациях предлог «но», а также поддерживайте позитивное мышление. К примеру, лучше сказать «Я достигаю успеха в любом деле, за которое берусь», вместо «Я достигаю успеха, но только в том деле, которое мне интересно».

### **Наполняйте аффирмации чувствами.**

Регулярность повторения аффирмаций важна, но не стоит забывать, что эти слова должны быть наполнены чувствами. К примеру, фразу «Я люблю спорт» лучше заменить утверждением «Я занимаюсь спортом с удовольствием».

### **Аффирмации работают тогда, когда сопровождаются реальной активностью.**

Но не стоит полагаться лишь на силу подсознания и сидеть, сложа руки. Одних аффирмаций недостаточно, чтобы достичь желаемого, нужно трудиться и прикладывать колоссальные усилия. Изменения произойдут только при наличии конкретных действий. Позитивные установки всегда будут некой мотивацией, которые помогут ускорить этот процесс. Главное – соблюдать все правила.

### **Правило 21 дня**

Как объясняют специалисты в области когнитивной психологии достаточно 21 дня, чтобы «перепрограммировать» образ мышления. Повторение аффирмаций в течение 21 дня развивают новую нейронную связь. Мысли и слова приводят к формированию новой установки поведения, т.е.

слова материализуются, таким образом, создают новую привычку. Проговаривая аффирмацию «*Я веду здоровый образ жизни и занимаюсь спортом*», приводит к тому, что человек начинает следовать вербальной установке и, например, в свой день включает утреннюю пробежку. Если в течение 21 дня он бегает по утрам, то такой образ жизни становится привычкой.

Как оказалось, данное число имеет под собой научное обоснование. В США был проведен интересный эксперимент. Каждому члену созданной экспериментальной группы (всего участвовало 20 человек) выдали специальные очки, линзы которых переворачивали изображение с ног на голову. Участники опыта должны были носить их все время, 24 часа в сутки.

Через определенное время мозг участников научился сам переворачивать изображение, и стал воспринимать его как нормальное. Произошла адаптация мозга к перевернутым картинкам. Пик таких переворотов пришелся именно на **двадцать первый день**. Но, как только люди хотя бы на один день перестали носить эти очки, мозг возвращался к нормальной работе, и на переворот изображения снова требовался 21 день! Таким образом, в ходе эксперимента выяснили, что формирование привычки происходит за 21 день. Но каждый пропуск опять возвращает нас к первому дню. Даже если по факту он двадцатый.

Правильно сформулированные аффирмации помогают абстрагироваться от негатива, меняют сознание, мысли, повышают уверенность в себе, направляют силы на достижение результата. А это верный путь к успеху!

**Ваш педагог-психолог Елена Баранова**  
**тел. 8 (017) 363-60-88**