

Проект Марты Николаевой-Гариной

# Техника применения аффирмаций «ЦИРКУЛЯР»

Основана на методе Милтона Эриксона и гарантированно обеспечивает проявление именно тех продуктивных изменений, которые заявляются посредством аффирмаций.



Для выполнения техники «Циркуляр» тебе понадобится тетрадь (не менее 96 листов) и эргономичная ручка (т.е. во всех отношениях удобная)

### В самом начале:

- Возьми календарь и отметь в нем день, в который ты сможешь приступить к практике данной техники.
- Если тебе меньше 40 лет, то отсчитай от этой даты 20 дней и поставь метку – это день окончания практики по выбранной аффирмации  
Если тебе больше 40 лет, то отсчитай от даты начала практики 40 дней

### Дальше так.

- Выбери из своих проблем одну – ту самую, с которой ты хочешь справиться в первую очередь;
- Открой тетрадь, на первой странице обозначь свою проблему и кратко ее опиши. Можешь ориентироваться на эту модель описания:  
  
Мне постоянно не хватает денег. Я вынужден (-а) жить в режиме строгой экономии. Я часто отказываю себе в том, чего хочу и что может меня порадовать.
- Сразу после этого сформулируй и запиши свое намерение, манифестирующее такое положение дел, где обозначенная проблема отсутствует. Можешь ориентироваться

на такую модель формулировки:

Прямо сейчас повелеваю: моя реальность  
устроена так, что у меня постоянно столько денег,  
что их хватает на все мои потребности

(Кстати, не бойся слова «повелеваю» - это лучший  
глагол для придания силы своему намерению.

И это лучшее слово для передачи распоряжений своему подсознанию)

### Затем так.

- Сформулируй самостоятельно или выбери из Матрицы продуктивного мышления аффирмацию, которую ты назначишь привести тебя к желанной цели. Матрицу продуктивного мышления можешь скачать здесь:

<http://marta-ng.com/mpm/>

- Обеспечь себе полное уединение на 30-45 минут и приступай: напиши свою аффирмацию ровно 100 раз
- И так в течение всего срока практики: каждый день по 100 раз.

### Примечание.

Наиболее продуктивное время для практики – это за час перед сном. Можно ли практиковать метод в другое время? Можно. Вот только стремись к тому, чтобы не прерываться: следует записать аффирмацию 100 раз в один присест.

### **Важно!**

В процессе письма ты через какое-то время заметишь, что пишешь в машинальном режиме (не вдумываешься в то, что пишешь).

Так вот.

НЕ стремись выводить себя из этого состояния, продолжай писать «на автомате» - так ты позволишь своему мозгу работать в том самом режиме, когда содержание аффирмации становится директивным распоряжением (циркуляром) - и твое подсознание (как бы его там ни называли) его безоговорочно принимает к исполнению.

...На тот случай, если твоя цель – восстановить (или укрепить) здоровье.

Всего 2 рекомендации:

- 1.** На период практики запрети себе (именно так!) произносить (мысленно или вслух) названия своих заболеваний – просто выбрось эти названия из головы
- 2.** В качестве аффирмации применяй формулу Эмиля Куэ:  
**мне с каждым днем становится во всех отношениях всё лучше**

В заключение хочу обозначить, что Техника «Циркуляр» замечательно себя зарекомендовала.

Без всякого преувеличения: отлично работает этот способ – и просто нет таких областей человеческих желаний, где он не обеспечил бы запросы.

Проект Марты Николаевой-Гариной

[www.marta-ng.com](http://www.marta-ng.com)

И знаешь, почему?

Потому что в этот способ совсем *не требуется верить*.

Сомневайся себе сколько хочешь – утверждение, записанное заданное количество раз, все равно из мысли воплотится в реальность.

Это неизбежно - просто таков закон:

**каждая мысль, повторенная многократно,  
материализуется.**

И этот закон незыблем.

...Кстати, не поэтому ли имеет этот вид, а не другой слово «утверждение»?

Ведь утверждать – это делать твердым (то есть материальным).

Всех тебе Благ!

*Марта Николаева-Гарина*

<http://marta-ng.com>