



# СОДЕРЖАНИЕ

ПОЧЕМУ АФФИРМАЦИИ РАБОТАЮТ? .....	3
АФФИРМАЦИИ ЗДОРОВЬЯ .....	6
АФФИРМАЦИИ СЧАСТЬЯ .....	14
АФФИРМАЦИИ ПРОЦВЕТАНИЯ .....	16
АФФИРМАЦИИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ .....	19

# ПОЧЕМУ АФФИРМАЦИИ РАБОТАЮТ?

Термин «аффирмация» выглядит настолько научно (и туманно☺), что многих вводит в заблуждение.

А вот если убрать с этого слова всю заумь, то аффирмация – это просто мысль. Но не залетная, а устойчивая мысль.  
(И совсем не обязательно, что она позитивная).

Любая устойчивая мысль (которая может годами крутиться в голове) – это аффирмация и есть. Другими словами, когда мы о чем-то постоянно думаем, то мы думаем аффирмациями. И по-другому просто не умеем.

Если посмотреть с более широкой перспективы, то отчетливо видно, что аффирмации – это проекции наших убеждений.

То есть каковы убеждения – таковы и устойчивые мысли.

И наоборот. **Это нерушимое тождество.**

Стоит лишний раз повторять, что устойчивые мысли руководят нашим поведением? И надо ли говорить, что убеждения формируют судьбу?

Опыт показывает, что надо.

Оказывается, фраза «мысль материальна», употребляемая до неприличия часто и густо, перестала быть вполне осознаваемой – и стала до опасного легковесной.

А между тем, мысль – это *вполне* физическое явление.

Потому что мысль – это энергия. А непродуктивной энергии просто и не бывает – энергия для того и существует, чтобы что-то определенное производить (создавать).

Но... энергии все равно, что производить.

И для энергии не существует ни «плохо», ни «хорошо» - эти оценочные понятия энергией не руководят.

Устойчивая мысль – это невероятно мощная энергия.

Ей по силам переходить из квантовой среды в поле грубой материи – и воплощаться в совершенно определенные явления и вещи.

Уверена, тебе уже понятно, к чему я веду:

Будь осторожнее со своими мыслями! И хотя бы время от времени внедряйся в свою мыслемешалку – и производи там тщательную уборку.

Помни: от того, что крутится у тебя в голове, твоя судьба зависит!

И это не огульное заявление. **Это доказано.**

Например, физики давным-давно уже всё исследовали и получили неоспоримые доказательства того, что

частицы энергии действуют  
в строгом соответствии  
с мыслями и ожиданиями людей

## Понимаешь?!

Любая твоя убежденная мысль и любое твое стойкое ожидание материализуются! И в безупречной точности.

Так что есть твердый резон навести в своей голове порядок: всё мрачное и пугливое безжалостно выбросить, а светлое и радостное – прочно поселить.

Это и призваны делать аффирмации.

И отлично с этим делом справляются.

И особенно тогда, когда ты без всяких сомнений признаёшь:

**любая мысль  
от количества повторений растёт,  
наращивает силу – и материализуется.**

Далее представлен замечательный по своей эффективности комплект аффирмаций от самых лучших в этом деле специалистов.

Комплект состоит из 4-х разделов:

- ✚ Аффирмации здоровья
- ✚ Аффирмации счастья
- ✚ Аффирмации процветания
- ✚ Аффирмации самореализации

# АФФИРМАЦИИ ЗДОРОВЬЯ

- + Я в состоянии исцелить себя.  
Эта способность заложена в саму мою природу!
  
- + Мое тело обладает мудростью и знает путь к здоровью.  
Это абсолютно точно.
  
- + Я сосредоточен (-а) на мыслях, которые улучшают мое самочувствие.
  
- + Я благодарю свое тело за прекрасное здоровье!
  
- + Я обладаю неограниченными ресурсами здоровья.  
Я живу в гармонии со своим телом!
  
- + Создавая позитивное мировоззрение, я обретаю несокрушимое  
здоровье! Я всегда думаю только о хорошем!
  
- + Я позволяю приятным событиям наполнить мою жизнь.  
Этим путём я обретаю абсолютное здоровье!
  
- + Мое тело - живое воплощение совершенства природы.  
Я умею совпадать с ритмами жизни.  
Я заслуживаю любви и здоровья, радости и счастья.

- + Мой организм знает, как исцелить себя, и я выбираю доверять ему.
  
- + Я поддерживаю свой разум и свое тело в хорошей форме.  
Я прекрасно себя чувствую. Я излучаю здоровье.  
Я живу в гармонии с собой и с окружающим меня миром.
  
- + Мое тело - отражение моих мыслей и внутренних убеждений.  
Мое тело постоянно говорит со мной, и я внимательно слушаю его голос.
  
- + Я люблю и принимаю себя, как внутри, так и снаружи.  
Я посылаю любовь и исцеление всем частям моего организма.  
Я заслуживаю того, чтобы всегда чувствовать себя прекрасно.
  
- + Мое тело наполнено жизнью и энергией.  
Здоровье - естественное состояние моего тела.
  
- + Все, что я ем, делает меня здоровым (-ой) и красивым (-ой).
  
- + Я люблю слушать музыку, питающую мою душу.  
Занимаясь физическими упражнениями, я поддерживаю свое тело гибким, выносливым и здоровым.
  
- + Я легко обретаю идеальный вес и сохраняю его.
  
- + Я принимаю свою свободу быть целостным (-ой) и счастливым (-ой)!
  
- + Я благодарен (-на) своему телу за возможность жить и самовыражаться.  
Мое исцеление приходит легко и естественно!

- + Исцеление затрагивает все сферы моей личности.  
Я есть безграничная исцеляющая сила.
  
- + Я исцеляюсь потому, что излучаю любовь!  
Я люблю себя и весь мир, поэтому я стремительно исцеляюсь!
  
- + Я люблю свое тело, и полностью доверяю его способности  
поддерживать свою нормальную работу.  
Мое тело – совершенное творение Бога!
  
- + Мой организм знает путь к здоровью и целостности.  
Я разрешаю себе быть здоровым (-ой).
  
- + С каждым днем я становлюсь сильнее.  
Я прекрасен (-на) внешне и внутренне.
  
- + Мое тело создано для здоровой и гармоничной жизни.  
Я познаю законы исцеления, и строю свою жизнь  
в соответствии с этими законами.
  
- + Я приглашаю исцеление в свою жизнь.  
Мои радостные мысли ведут меня к абсолютному здоровью!
  
- + Я неразрывно связан (-а) с целительными энергиями Вселенной.  
Я благодарен (-на) этим энергиям!

- + Мои мысли обладают целительным эффектом.  
Я посылаю своему телу любовь!
  
- + Мое тело очень быстро отвечает на заботу, которую я даю ему.
  
- + Мысли, полные любви, поддерживают мой организм в отличной форме!
  
- + Я проявляю заботу о своем теле и своей душе.  
Я позволяю покою наполнить мое тело и мою душу.  
Я принимаю свою силу и свое исцеление!
  
- + Я люблю свое тело и всегда благодарю его за хорошую работу.
  
- + Я доверяю мудрости своего тела.  
Мой организм знает, как мне следует работать и отдыхать,  
каким образом я получаю исцеление и восстанавливаю силы.  
Я верю в силу и крепость своего организма.
  
- + Мои мысли создают тело, в котором я живу.  
Изменяя сознание, я избавляюсь от внутренних и внешних сбоев.
  
- + Очищение моего разума – это очищение и исцеление моего тела.
  
- + Я способствую своему исцелению, освобождаясь  
от неприятных воспоминаний и обид.

- + Я прощаю себе свои ошибки и избавляюсь от чувства вины.  
Я ни в чем и ни перед кем не виноват (-а)!
- + Я отпускаю всякое нервное и физическое напряжение  
и позволяю себе успокоиться.  
Я открыт (-а) и восприимчив (-а) потоку исцеляющей энергии!
- + Я окружаю исцеляющей любовью все клетки своего тела.  
Мое тело знает, как всегда оставаться здоровым и энергичным!
- + Мой организм обеспечен всем необходимым для здоровья.  
Это абсолютно точно!
- + Я отношусь к себе с нежностью и пониманием.  
Я в мире с собой. Я полностью принимаю себя  
и свою жизнь в данный момент. Поэтому я здоров (-а)!
- + Мои эмоции - естественная и прекрасная часть моей личности,  
и я смело выражаю их. И поэтому я здоров (-а)!
- + Я проявляю заботу о своем организме и о своем внутреннем мире.  
И мое тело отвечает абсолютным здоровьем!
- + Я отпускаю всякое нервное и физическое напряжение  
и позволяю себе успокоиться.  
Расслабляясь, я открываю себя для потока целительной энергии жизни!

- + Я излучаю здоровье, счастье и процветание!
  
- + Я вижу себя исцеленным (-ой) в духе, душе и теле.  
Я - здоров (-а), бодр (-а) и целостен (-на).  
Поток любви омывает и исцеляет мое тело.
  
- + Я расту в осознании исцеляющей силы Жизни.  
Целительная энергия пронизывает каждую клетку моего тела!
  
- + Создавая позитивное мировоззрение, я создаю свое крепкое здоровье!
  
- + Я благодарю Вселенную за свое здоровье!  
Каждая клетка моего тела - совершенное проявление Жизни.
  
- + На каждом этапе моей жизни, я нахожу счастье и успех.  
И поэтому я здоров (-а)!
  
- + Я прекрасно чувствую себя физически и душевно.  
Дух Жизни свободно течет во мне, очищая мое тело и мою душу!
  
- + Я несокрушимо верю в способность моего тела исцелять и  
восстанавливать себя!
  
- + Я посылаю своему телу мысли, полные любви.  
Я активен (-на), энергичен (-на) и полон (-на) сил!
  
- + Мой разум спокоен, мое тело расслаблено, мое сердце полно радости!

- + Я отпускаю всякое напряжение в душе и теле.  
Я веду себя спокойно в любых ситуациях.  
Целительная энергия пронизывает каждую клетку моего тела!
- + Мой организм легко справляется с любыми недугами.  
Я очищаю душу и тело, отказываясь от ненужных мыслей,  
слов и поступков.
- + Освобождаясь от беспокойства, я стремительно исцеляюсь!
- + Я в состоянии исцелить себя.  
Мое тело обладает мудростью и знает путь к здоровью!
- + Я сосредоточен (-на) на мыслях, которые улучшают мое самочувствие.  
Я учусь правильно расслабляться и отдыхать.  
Я благодарю свое тело за то, что оно мгновенно  
отзывается на мысли о хорошем!
- + Я люблю и принимаю себя, как внутри, так и снаружи.  
Я посылаю любовь и исцеление всем частям моего организма.  
Я заслуживаю того, чтобы всегда чувствовать себя прекрасно.
- + Мое тело - прекрасный дом моей души.  
Я молод (-а) духом и телом.

- ✚ Через меня непрерывно течет поток исцеляющей силы.  
Я знаю способность своего организма самоисцеляться.  
Мое исцеление всегда приходит изнутри.
- ✚ Я доверяю жизни и ее способности защитить меня.  
Я доверяю жизни, ее исцеляющей и животворной силе.  
Я доверяю жизни, ведущей меня по пути самоисцеления.  
Меня поддерживает и сопровождает великая сила жизни.
- ✚ Моему организму нравится быть здоровым и энергичным.  
Мое тело здорово и красиво.  
Оно с благодарностью отвечает на любовь, с которой я забочусь о нем.
- ✚ Мое тело находится в идеальной гармонии с Землей и со Вселенной.  
Мой организм быстро исцеляется и восстанавливает целостность!

# АФФИРМАЦИИ СЧАСТЬЯ

- ☀ Я привлекаю счастье!
- ☀ Я выбираю активную, радостную и здоровую жизнь, наполненную бесконечным восторгом и счастьем!
- ☀ Счастье и гармония заполняют мою душу!
- ☀ Я творю радость, любовь и счастье – сегодня и всегда!
- ☀ Я – творец своего счастья!
- ☀ Я здесь, чтобы радоваться и быть счастливым (-ой)!
- ☀ Я востребую свое право на счастье и я с благодарностью его получаю!
- ☀ Жизнь приносит мне счастье и удовольствие каждый день!
- ☀ Я выбираю жизнь, достойную меня и наполненную любовью и счастьем!
- ☀ Каждый день я наслаждаюсь жизнью!  
Я наслаждаюсь жизнью в этот самый момент!
- ☀ У меня все получается, я все могу, и от этого я отчетливо чувствую счастье!
- ☀ Я очень везучий (-ая)! Мне везет всегда и во всем! Я притягиваю счастье!
- ☀ Я доверяю людям, и это большое счастье!
- ☀ Я все могу, поэтому чувствую себя счастливым (-ой)!
- ☀ Моя жизнь прекрасна и становится еще лучше!
- ☀ Я верю в свою счастливую звезду!
- ☀ Меня переполняет энергия и радость жизни!
- ☀ У меня получается быть счастливым (-ой),  
потому что я этого очень сильно хочу!
- ☀ Моя семья – источник любви и счастья!
- ☀ Я создаю прекрасный счастливый мир для себя и своей семьи!

Проект Марты Николаевой-Гариной

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

- ☀ Я спокоен (-на), счастлив (-а) и живу в мире со своей семьей  
и со всей Вселенной!
- ☀ Радость и счастье царят в моей семье!
- ☀ Моя семья доставляет мне огромную радость!

# АФФИРМАЦИИ ПРОЦВЕТЕНИЯ

- ☺ Я вижу себя богатым (-ой) – вот кто я есть!
- ☺ Я наслаждаюсь своим процветанием и с радостью делюсь им с миром!
  
- ☺ Мой доход растет все больше и больше – и этот процесс идет прямо сейчас!
  
- ☺ Как мне нравится построение собственного процветания!
  
- ☺ Я заслуживаю того, чтобы иметь финансовое изобилие в своей жизни прямо сейчас!
  
- ☺ Изобилие и я – одно целое!
  
- ☺ Я верю, что каждый может быть богатым, поэтому я становлюсь богатым (-ой)!
  
- ☺ Мой разум – это мощный магнит для прибыльных идей!
- ☺ Великое богатство течет ко мне!
- ☺ Я успешен (-на), потому что я точно знаю, чего хочу!
- ☺ Я создаю богатство легко и без усилий!
- ☺ Я распускаю на все стороны все ложные представления о богатстве. Потому что богатство – это то, что дается легко!

- ☺ Я благославляю всё и всех, и каждая ситуация моей жизни – добрая, хорошая и очень хорошая!
- ☺ Я окружен (-а) божественной субстанцией, и эта божественная субстанция проявляется в виде богатства!
- ☺ Я люблю все благородное в людях, поэтому прямо сейчас я привлекаю к себе лучших, позитивно мыслящих и наиболее процветающих людей!
- ☺ Я каждый день уверен (-а) в щедром изобилии, которое меня окружает и мне принадлежит!
- ☺ Я радуюсь тому, что я успешен (-на) во всех отношениях!
- ☺ Я благодарю свой мир, что я богат (-а) и счастлив (-а)! Спасибо, мой мир!
- ☺ Мое величайшее благо стремится ко мне прямо сейчас!
- ☺ Деньги приходят ко мне легко и без усилий!
- ☺ Я заслуживаю самого лучшего, и это приходит ко мне прямо сейчас!
- ☺ Я божественно руководим (-а) во всем, что я делаю.  
Я в этом абсолютно уверен (-а)!
- ☺ Я рассчитываю на самое лучшее и получаю это прямо сейчас!
- ☺ Все, чего я желаю, приходит ко мне легко и без усилий!
- ☺ Все мои потребности удовлетворяются мгновенно!

- ☺ Я обладаю свободой заниматься тем, чем я очень люблю!  
Я нахожусь в постоянном состоянии осуществления – поэтому я нахожусь на дороге изобилия!
- ☺ Каждый человек является бесценным звеном в цепочке моего блага!
- ☺ Все, что мне кажется невозможным благом,  
происходит прямо сейчас, все неожиданное происходит сейчас!
- ☺ Счастливые сюрпризы поступают ко мне непрерывно, каждый день!
- ☺ Сейчас я нахожусь на пути изобилия, радостных эмоций  
и счастливого вдохновения!
- ☺ Мое благо льется ко мне постоянным, бесконечным  
и все возрастающим потоком успеха, счастья и изобилия!
- ☺ Все вещи и все события, к которым я стремлюсь,  
прямо сейчас устремляются ко мне на высокой скорости!
- ☺ Я благодарю за процветание, данное мне по Божественному праву!
- ☺ Моя задача только в том, чтобы призвать изобилие, и я это делаю.  
И всё вершится Божественным порядком!

# АФФИРМАЦИИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

- ✓ Я-открытый канал созидательной энергии.
- ✓ У меня есть все возможности для самовыражения.
- ✓ Я знаю, что мой труд- это моя самореализация.
- ✓ Моё дело и мои способности приносят мне радость и удовлетворение!
- ✓ Я делаю то, что хочу делать!
- ✓ Мой ум открыт и восприимчив к новым замечательным идеям!
- ✓ Все мои замыслы реализуются! Это просто здорово!
- ✓ Мне хватает времени на ВСЁ.
- ✓ У меня огромный потенциал! Это абсолютно точно!
- ✓ Я с удовольствием совершенствую себя!
- ✓ Я повышаю свою квалификацию в деле, которое люблю.
- ✓ Я открыт (а) для сотрудничества.

- ✓ Я привлекаю в свою жизнь ярких, успешных и интересных людей.
- ✓ Я отличный профессионал, и я в этом уверен (-а)!  
Поэтому я по праву заслуживаю достойного вознаграждения за мой труд!
- ✓ Я достоин (-на) получать большие деньги за мою работу!  
Я это точно знаю!
- ✓ Я знаю цену своему труду и горжусь тем, что я делаю!
- ✓ Я призван (-а) преуспевать! И точка!
- ✓ Через короткое время я достигну ещё большего!  
Потому что это заложено в саму мою природу!
- ✓ Я люблю себя за то, кем являюсь!
- ✓ Я легко могу стать тем, кем хочу!
- ✓ Я выбираю самое лучшее из того, кем могу быть!
- ✓ Я несу ответственность за свою жизнь, поэтому с большой радостью совершаю в ней позитивные изменения!
- ✓ Прямо сейчас я избавляюсь от ложных ограничений.  
И полностью признаю свою уникальность и свой талант!

- ✓ Я способен (-на) осуществить все свои мечты!
  
- ✓ Я выбираю быть уверенным (-ой) в себе, потому что сомневаться в себе – значит критиковать Бога, меня создавшего
  
- ✓ Я все более утверждаюсь в убеждении о своей уникальности, поэтому я могу быть тем (той), каким (-ой) по-настоящему хочу!
  
- ✓ Я несу ответственность за свой талант – и я чувствую потребность его реализовать!