

Марта Николаева-Гарина

КОНСТРУКТОР ИСПОЛНЯЕМЫХ ЖЕЛАНИЙ



Надежная техника, обеспечивающая
быстрые и наглядные изменения в жизни

Что такое Конструктор Исполняемых Желаний?

Конструктор Исполняемых Желаний – это очень надежный метод, обеспечивающий наступление быстрых и наглядных изменений в жизни.

Ты наверняка знаешь об этом методе, ведь он уже давно на слуху – это Метод Аффирмаций.

...Только вот что...

Речь здесь пойдет не о той самодеятельности, которую сейчас развели и сделали из очень эффективного метода неизвестно что, а о *научном* методе, который предполагает правильный – т.е. продуктивный - подход в создании и применении аффирмаций.

Что такое правильные аффирмации?

Это мысли, которые обозначают *твои устремления*.

И если на этих мыслях время от времени устанавливать прочный фокус, то явление под названием «исполненные желания» становится неизбежностью.

...И я готова к тому, что ты возразишь:

мол, легко сказать! И знаю также, что ты можешь подкрепить свое возражение вот этим предметным – и по делу – вопросом:

А что делать с мыслями, рожденными жизненным опытом, который на каждом шагу доказывает, что исполнение желаний – очень призрачное явление, и что оно, если и происходит, то закономерностью это точно не назовешь, а чаще всего – это чистая случайность?

А знаешь...

Как раз такие возражения – это ведь и есть тот благодатный материал, с которым так успешно справляются аффирмации.

И давай я это продемонстрирую.

Начну с того, что напомним тебе:

твой мозг так устроен, что он может удерживать в моменте только одну-единственную мысль.

А если точнее, то одну-единственную тему, представленную комплектом схожих между собой мыслей.

Памятуя о том, что мысль – это энергетический импульс, несложно сообразить, что схожие мысли, объединяя свои энергии, формируют вполне определенную энергетическую (квантовую) модель.

Чем мысли устойчивее (чаще крутятся в голове), тем устойчивее квантовая модель – и тем быстрее она переходит в материю. Это механизм материализации, и мы с тобой грамотные, и давно об этом механизме знаем (еще из школьной физики).

И мы знаем также, что этот механизм действует всегда, постоянно, и этому механизму дела нет, что переводить в материю: то, чего мы хотим, или строго противоположное. Что думаем – то и получаем.

Таков Закон фокусной мысли, и он действует вне зависимости от нашего к нему отношения. Он просто есть.

Приняв мысль о невозможности сопротивляться этому Закону, становится совершенно очевидно, что аффирмации – это мощный инструмент, который просто неразумно не использовать.

Ведь именно аффирмации доводят выбранную мысль до такой сильной концентрации, что она (мысль) очень быстро переходит из одного состояния в другое: из квантового состояния переходит в физическое. То есть мысль становится объектом/событием физической среды.

Как работать с аффирмациями?

Ничего сложного. И никаких волевых напряжений.

Ведь аффирмация все делает сама.

От тебя только это необходимо: впустить аффирмацию в сознание – т.е. просто думать ее. А можно не просто думать, а еще и проговаривать негромко вслух.

И все. Дальше включается вот что: **Принцип Замещения.**

Смотри, как это происходит на деле.

Поскольку мозг НЕ умеет удерживать две мысли одновременно, то когда ты впускаешь в сознание аффирмацию, то:

- Не только убирается из поля разума мысленный мусор (негативные мысли),
- но и происходит вот что: **ликвидируется сама возможность материализации нежелательного.**

...Не стану лукавить и убеждать, что это произойдет за пять секунд.

Однако и сложностей в этом процессе нет никаких.

Потому что одна только проба силы аффирмаций – мол, а чего: попробую, ведь я ничего не теряю? – уже формирует привычку отстреливать негативные мысли.

Луиза Хей, которая, на мой взгляд, лучше всех разобралась в механизме действия аффирмаций, предлагает для новичков такой образ:

Представь стакан с мутной водой.

ты берешь этот стакан, ставишь его под кран и начинаешь наливать в него чистую воду. Мутная вода начинает переливаться через края, а чистая поступает в стакан. Со временем вся мутная вода заменяется чистой.

Абсолютно то же самое происходит и в твоей голове.

Вот сейчас мозг (стакан) заполнен мыслями и убеждениями до краев.

Когда ты внедряешь в разум аффирмацию (чистую воду), то она

- не просто выгоняет из разума негативные мысли,
- но и заполняет собой все пространство сознательного разума – и тем самым обеспечиваются условия для заявленных изменений.

Полная замена негативных мыслей на продуктивные происходит, конечно, не сразу, а со временем.

И тебе стоит подготовиться:

чем сильнее мысль, которая творит всякие беды в твоей

жизни, материализуя то, чего тебе на дух не надо,
тем наглее она станет стремиться возвращаться в твое сознание.

Но это НЕ должно тебя тревожить.

Просто доверься аффирмациям – они умеют
выгонять из поля разума деструктивные мысли -
эту гадость, которую ты распознаешь как страхи,
тревоги, уныние, неуверенность в себе...и прочий мусор.

Да, аффирмации отлично умеют освобождать
сознание от деструктива, но для этого необходимо:

1. Довериться аффирмациям – и применять их регулярно
2. Дать время – примерно 30 дней – чтобы аффирмация
набралась сил для своей материализации.

...Только, пожалуйста, не говори, что 30 дней – это много.

Осознай: ведь это просто миг по сравнению с тем временем,
какое ты обычно тратишь на ожидание исполнения
самого простого – элементарного – желания.

Да еще не факт, что тебе этого времени хватает...

...И на этом можно было бы и закруглиться

с темой о великой силе и пользе аффирмаций.

Однако есть трудности, которые в массовом порядке
возникают – и не дают аффирмациям в полной мере
продемонстрировать свою могучую силу

Трудность такая:

неправильные формулировки аффирмаций.

И это серьезная проблема – ведь она касается даже «специалистов», которые берутся формулировать аффирмации, да еще потом с умным видом их публиковать, тем самым вводя людей в заблуждение и в итоге заставляя их разочаровываться в аффирмациях.

Так вот.

«Конструктор исполняемых желаний» как раз для этого и создан – чтобы тебе обрести прочный навык формулирования тех самых мыслей, которые всегда приводят к желаемому.

Подчеркиваю: всегда. А не время от времени.

Чтобы сформировать в себе навык построения аффирмаций, которые работают как исполнители желаний, тебе достаточно узнать, каковы их критерии.

7 критериев работающих аффирмаций

Итак, смотри.

Аффирмация работает по образцу волшебной палочки, если:

- ① Речь в ней идет только о себе
- ② Демонстрируется позиция устремления
- ③ Все глаголы – в настоящем времени
- ④ Фраза аффирмации имеет утвердительную форму
- ⑤ Содержит экспрессивные слова
- ⑥ Удобна в применении
- ⑦ Применяется постоянно

...Ну да, я понимаю, что перечисление критериев ничего не дает. Обязательно нужны подробности. Вот они (точно по пунктам):



Речь идет только о себе

Это правило при составлении аффирмации хорошо бы соблюдать неукоснительно.

Потому что обратный подход – когда аффирмацию используют в отношении третьих лиц – вообще не работает.

Еще раз: НЕ работает. Никогда.

...И здесь можно привести массу аргументов, но я от них удержусь. Просто сообщу: если у тебя есть желание радикально изменить чью-то жизнь (своим детям, например), то хотя бы знай: этому желанию НЕ суждено сбыться.

На чужую жизнь ты можешь только *косвенно* влиять.

И только в очень незначительной степени.

Пожалуйста, помни об этом. Потому что...

А скажи, куда ведет дорога, устланная благими намерениями? Вот именно.

Демонстрирует позицию устремления



Аффирмации всегда должны говорить о том, что ты хочешь достичь, а НЕ о том, чего хочешь избежать.

Аффирмации должны говорить о приобретении чего-то, а не об избавлении от чего-то. Аффирмации должны

говорить о достижении чего-то, а не об уходе от чего-то. Пожалуйста, выполняй это правило. Оно Очень Важное.

Все глаголы - в настоящем времени

Тут дело вот в чем.

Для твоего подсознания не существует понятий «прошлое» и «будущее». Поэтому когда ты говоришь «я буду иметь дом на Майорке», твое высшее «Я» (или подсознание) воспринимает это в точности так: «у меня нет дома на Майорке».

~~Прошлое~~

Настоящее

~~Будущее~~

Ну да, так и есть:

думая в формате «буду», ты косвенно утверждаешь,

что у тебя этого нет. А для твоего подсознания это – не что-нибудь, а приказ, который звучит так: «обеспечивай отсутствие дома на Майорке и дальше».

Да, подсознание, слыша вот это: «буду», «хочу» - понимает все буквально, расценивая, что это и есть твое желание: хотеть. Но не получать.

Фраза аффирмации – в утвердительной форме

Это правило можно было бы и не выделять как отдельное.

Ведь есть правило о позиции устремления, однако ошибки здесь – частое явление, и как раз эти ошибки и являются роковыми.

Смотри.

Есть 3 формы утверждений:

- Утвердительная
- Сослагательная
- и отрицательная.

В сослагательной форме обычно используют слова «хочу» или «буду» (или подобные несмелые, неуверенные)

В отрицательной форме - сама собой прилепляется частица «не».

И в этой связи тебе следует знать вот что:

1. подсознание частицу «НЕ» - не слышит.
2. Про «буду» и «хочу» ты уже знаешь

Думая (или произнося вслух):

«я не хочу болеть», ты абсолютно точно обрекаешь себя на болезнь – и все потому, что приказ воспринимается без учета отрицательной частицы, когда получается вполне однозначный приказ: «я хочу болеть».

Избегай частицы «не» в аффирмациях!

(Да и вообще по максимуму сократи ее употребление)

Содержит экспрессивные слова



Использование в тексте аффирмации экспрессивных слов добавляет силы эмоциональному отношению к желаемому, а значит, увеличивает скорость воплощения желаемого в действительное.

Примеры экспрессивных слов:

отличный, лучший, сногсшибательный, грандиозный, великолепный, потрясающий; с огромной радостью;

легко и просто; с удовольствием; с восхищением – и прочие.

Аффирмация удобна в применении

Представь, что в тексте твоей аффирмации 30 слов. У тебя есть уверенность, что такой

громоздкий текст удержится в твоей памяти?

А если даже и удержится,

то сможешь ли ты его повторять между делом



(да еще 100 раз в одном подходе),
не заботясь о том, чтобы чего-нибудь там не забыть?

В общем, практика применения аффирмаций ясно демонстрирует:
если текст аффирмации состоит более,
чем из 10 слов, то аффирмация не работает.

И не потому, что «плохая».

А потому, что её неудобно применять – вот она
и не приживается как рабочая мысль.

Поэтому краткость – залог успеха.

Понятно, чтобы составлять короткие и емкие тексты,
нужно потренироваться. Но это того стоит.

Это абсолютно точно.

Применяется постоянно.



Какова цель работы с аффирмацией?

Правильно: сформировать устойчивое
убеждение. Ведь известно, что убеждения
– это *единственное*,
что управляет судьбой.

Чтобы применение аффирмации достигла цели
и сформировала стойкое убеждение, ее (аффирмацию)
нужно неустанно повторять. Сложности тут нет никакой,
однако именно *это* условие становится главным камнем
препятствия.

Не клади этот камень у себя на дороге.

Пожалуйста, не делай этого. И тогда ты получишь прямые доказательства, что аффирмация – это не что-нибудь там, а мощный инструмент материализации мысли.

Сколько раз в день нужно повторить аффирмацию?

Не меньше 100 раз. Лучше больше.

Скажешь, много? Но увы – торг тут невозможен.

Как долго в периоде повторять аффирмацию?

До первых признаков исполнения твоего желания.

Как только поймешь, что процесс исполнения начался, поздравь себя: значит, тебе удалось освободить поле своего разума от (какого-то) разрушительного убеждения, которое ни в какую не давало реализоваться твоему желанию. Да, именно так: уже самое начало процесса воплощения желания прямо указывает на то, что в поле разума работает именно та продуктивная мысль, которая обозначает желание и материализует саму себя.

А теперь давай сделаем вот что.

Давай попрактикуемся - возьмем одну аффирмацию и проверим ее на соответствие всем 7-ми критериям.

Например, такая аффирмация:

Я чувствую себя отлично, бодро, энергично

1. Речь идет о себе? **Да**
2. Демонстрируется позиция устремления? **Да.**
(Нет ни слова о болезнях и других страданиях)
3. Глаголы в настоящем времени? **Да.**
4. Фраза в утвердительной форме? **Да.**
(транслируется твердая уверенность, убежденность)
5. Аффирмация содержит экспрессивные слова? **Да.**
(слово «отлично»)
6. Фраза удобна в применении? **Да.**
(короткая, да еще и слова рифмуются)
7. Есть намерение применять эту аффирмацию?
Вопрос к тебе – так что дай ответ, и пусть он отражает твою продуктивную позицию.

Вот еще одна аффирмация для проверки на соответствие критериям:

Я чувствую себя во всех отношениях все лучше

И давай с ней поступим так:

я постою тут молча в сторонке, а ты проверь эту фразу на соответствие всем 7-ми критериям самостоятельно, без моей помощи.

Это - всё о правилах в отношении аффирмаций.

Заметь: таких аффирмаций, которые действительно работают как надо – обеспечивают именно те

позитивные изменения в твоей жизни и в твоём теле,
о которых ты заявляешь.

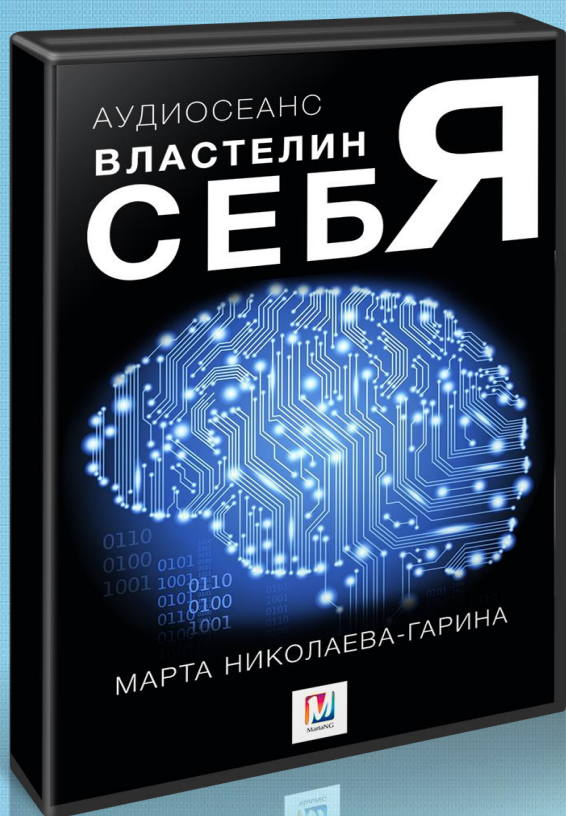
...Если интересно мое мнение, то оно такое:
применение аффирмаций – это самый быстрый способ
понять, что твоя судьба в твоих руках (точнее, в твоей голове).

Да, аффирмации - это *отличный способ самопрограммирования*
на желаемые перемены. Применяй его – поставь его себе на службу.
И я точно знаю, что ты никогда об этом не пожалеешь.

Есть Еще Один способ самопрограммирования

Признаюсь, этот способ состоит в моих самых разлюбимых любимчиках.
И это понятно – ведь моя профессиональная
практика постоянно и непрерывно демонстрирует:
кто становится адептом этого способа самопрограммирования,
тот очень быстро становится в порядке. Во всех отношениях.

Этому способу я обучаю здесь:



Это аудиосеанс, в ходе которого ты научишься самой надежной технике самопрограммирования: *аутогипнозу* (самогипнозу)

Самопрограммирование в сценарии аутогипноза – это ТАКОЙ способ передачи команд самому себе, который формирует настолько прочные подсознательные программы, что они работают на чистом автомате – и в достижении поставленной цели уже не приходится прилагать натужных усилий.

Этот сеанс находится здесь:

<http://marta-ng.com/audio-katalog/pozitiv.html>