

# Tehnica Afirmatiilor Pozitive

Tot ce ai nevoie sa stii pentru ca Tehnica Afirmatiilor pozitive sa functioneze si la tine

## Ce vei gasi in acest PDF?

1. Povestea mea cu tehnica afirmatiilor pozitive.
2. Care este rolul acestei tehnici?
3. Cum functioneaza tehnica afirmatiilor pozitive?
4. Cum sa iti creezi afirmatiile pozitive.
5. Ingrediente speciale.
6. Si inca ceva...
7. Exemple de afirmatii pozitive.

## 1. Povestea mea cu tehnica afirmatiilor pozitive

Am descoperit aceasta tehnica acum 6 ani cand eu si sotul meu traversam un faliment financiar.

Ce s-a intamplat mai exact?

In luna octombrie 2016, imediat dupa ce eu si sotul meu ne-am casatorit, fix dupa ce ne-am intors din luna de miere, am aflat ca asociatii sotului meu au decis ca nu mai au nevoie de noi in aceasta colaborare si ne-au dat la o parte propunand proiecte la un pret foarte mic, pret pe care sotul meu nu l-ar fi acceptat.

Activitatea sotului meu era in plina crestere si productiva. Ne casatorisem si aveam atatea planuri pentru calatoria ce avea sa inceapa. Nu ne-am gandit nicio clipa ca ceea ce avea sa urmeze ne va transforma atat de mult si intr-o directie total neasteptata.

Imi amintesc si acum ziua aceea. Ziua in care sotul meu a ajuns seara acasa si mi-a povestiti ce tocmai se intamplase.

“O sa ne descurcam” mi-a spus, “Nu-ti face griji, o sa fie bine” dar eu ii citeam ingrijorarea pe chip si parca simteam ca ceea ce avea sa urmeze ne va zdruncina foarte puternic pe amandoi si ma intrebam, in gand: “oare vom ramane in picioare”?

*Violeta Cernat* 

Ca si raspuns la intrebare, la scurt timp ne-a venit si recalcularea impozitului: 25,000 euro. Bani de dat, bani pe care nu ii aveam. Apoi a venit recalcularea la taxele sociale 11,000 de euro. Nici pe acestia nu ii aveam.

Apoi a mai venit o recalculare la taxele sociale din primul an de activitate al sotului pentru ca, spuneau ei, la cifra noastra de afaceri legea spune ca trebuie sa platim taxele sociale marite chiar si anul acela in care nu am castigat la fel de mult.

Si-acum? Ce o sa facem? Ce o sa facem noi de-acum?

Lunile urmatoare au fost edificatoare in acest sens. Lucrarile incetau sa mai curga, una cate una, cheltuielile se adunau iar datoriile cresteau considerabil asa ca am inceput sa renuntam la confortul propriu.

Mai intai a fost masina.

Apoi apartamentul in care locuiam;

Apoi nivelul de trai care nu era fantastic dar era satisfactor.

Apoi a fost nevoie sa ne mutam inafara Bruxelles-ului unde chiriiile erau mult mai ieftine si ne era ceva mai usor sa ne acoperim datoriile.

Pe hartie situatia nu era deloc roz. In conturile noastre nici atat. Ba mai mult, la un moment dat ne-au fost blocate conturile din cauza platilor neachitate la timp.

Mai departe sotului meu i-a fost restrictionat accesul pe santiere tot din aceste motive.

Si uite asa eram noi oarecum legati de maini si de picioare si nu mai vedeam nicio iesire, moment in care au inceput sa vina la usa noastra recuperatorii.

Recuperatorii sunt acele persoane, autorizate legat, care vin sa recupereze datoriile pe care le ai catre stat sau alte institutii. In cazul nostru era vorba despre impozit, cotizatii sociale si alte facturi de intretinere pe care nu reuseam sa le achitam la timp.

Primul an am tras tare de tot. Sotul meu nu vroia nicicum sa renunte. Tot spera ca o sa obtina suficiente colaborari si afacerea isi va reveni. Nu a fost asa.

In al doilea an, in luna ianuarie eu ramaneam fara job. A doua zi aflam ca sunt insarcinata. Nu pot spune ca am fost luati prin surprindere caci ne doream foarte mult un copil. Pot spune inasa cum am reusit sa stabilim un echilibru in tot dezechilibrul in care ne scadam constant si cum acest suflet minunat ne-a ajutat sa intelegem ca: atat am putut face la acel moment.

*Violeta Cernat* 

Anul cat am fost insarcinata nu a fost mai usor insa noi am fost cu siguranta mult mai optimisti. Ceva bun avea sa se intample. Ceva care ne va aduce bucurie. Si cata nevoie aveam!

Cum a evoluat relatia noastra desi in jurul nostru totul parea ca se darama?  
Nu stiu cum am reusit. Zau ca nu stiu. Cred ca Dumnezeu ne-a ales atat de bine si ne-a pus impreuna tocmai ca sa trecem cu bine prin nebuloasa asta si sa reusim ceea ce s-a intamplat cativa ani mai tarziu (cam in prezentul nostru) si anume sa constientizam si sa incepem sa vindecam programele distructive legate de bani, venite din neam. Ma refer aici la programele transgenerationale.

In acest scop am creat si o meditatie care pe mine m-a ajutat enorm ca sa deblochez fluxul de energie al banilor. Povestea asta si materialul il vei gasi in ghidul: CUM M-AM IMPACAT EU CU BANII. Acest exercitiu poate fi folosit atat pe energia banilor cat si a altor traume si programe preluate din neam.

Povesteam ca in ciuda situatiilor financiare dificile noi ramaneam uniti. Si eram din ce in ce mai uniti. Eu gaseam iubirea si sustinerea de care el avea nevoie. El gasea blandetea si rabdarea de care eu aveam nevoie.

Si uite asa, pas cu pas ne indreptam noi cu toate bagajele emotionale dupa noi in ziua in care am fost la controlul din al doilea trimestru de sarcina unde am aflat ca bebelusa noastra nu creste prea bine si ca are un retard de crestere intrauterina.

Ati spune ca asta ne mai lipsea. Si totusi am sa va contrazic. De ce?  
Pe toata perioada sarcinii eu am inceput propria cautare spirituala si personala. Am simtit mai mult ca niciodata sa ma vindec, sa imi aduc alinare.

Am inceput sa fac cautari in acest sens si uite asa am descoperit-o pe Niculina Gheorgita, minunata femeie care mi-a schimbat cursul vietii spre libertatea financiara sau macar inceputul ei.

Am urmarit si am aplicat cam tot ce am gasit cu ea pe youtube la acea vreme. Am vizionat toate emisiunile, unele chiar de mai multe ori si uite asa am inceput

Pe atunci nu eram constienta de relatia defectuoasa pe care o aveam cu banii asa ca probabil universul acesta s-a gandit ca alta provocare m-ar atinge intr-atat incat sa **vad solutia**.

Asa ca, in primul trimestru de sarcina mi-a fost foarte rau. Slabisem 4 kg de unde nici nu prea erau.

*Violeta Cernat* 

In al doilea trimestru am primit vestea ca fata noastra are un retard de crestere intrauterina. Iar in al treilea trimestru, mai exact la 35 de saptamani am fost sfatuiti sa declansam nasterea deoarece fetita noastra nu mai lua deloc bine in greutate si exista riscul sa apara complicatii.

Practic, universul mi-a dat acea provocare in care eu sa fiu impinsa afara din zona de confort in care ma aflasem.

Si o sa spui care zona de confort mai fata?

Ei bine, zona de confort este acea zona placuta sau neplacuta in care tu traiesti de ceva timp sau pe care ai trait-o si in familia in care ai crescut, peste care ai trecut cu viata ori din care ai **supravietuit**. Acea e zona ta de confort. Acolo unde te simti "ca acasa" pentru ca esti deja obisnuit/a cu asta.

Pentru noi, fiintele umane este suficient sa supravietuim atunci cand suntem deconectati de suflet si de trup. Atunci cand doar mintea guverneaza.

Sufletul in schimb, nu. El isi primeste provocarile cu claritate si bucurie. El este creat sa traiasca in abundenta si din abundenta. El este destinat sa traiasca nu doar sa supravietuiasca.

Pentru ca totusi el locuieste intr-un corp (care are rolul de a traduce sufletul atunci cand nu il intelegem) si pentru ca el preia si constiinta superioara (acolo unde se afla toate experientele lui ca suflet, toate durerile si programele neprelucrate) el nu poate lucra singur. El are nevoie de prezenta activa atat a corpului cat si a mintii. De aceea spunem "*precum in cer asa si pe pamant*": *precum in minte asa si in suflet*.

Dupa ce am nascut, fata mea cantarind doar 1600 de grame, a trebuit sa stea timp de o luna de zile la neonatologie. Acea perioada m-a doborat intr-atat incat nu mai simteam mare lucru si tot ce imi doream era sa o putem lua acasa cat mai repede.

Am luat-o fix dupa o luna de la nasterea ei. Durerea inasa, acea durere muta cu care am invatat sa traiesc atunci a rascolit in mine dorinta aceasta de a reusi. Ce? Nu stiam ce anume. Stiam inasa ca viata mea va lua o intorsatura si ca asta va fi "salvarea noastra".

Spuneam ca in sarcina m-am simtit foarte rau. Aflasem atunci despre starile grele ale femeilor insarcinate si despre cum acetse stari ne-au fost induse in mare parte secole la rand iar noi le-am preluat ca pe un adevar absolut.

*Violeta Cernat* 

Mi-am construit atunci, dupa cartea Niculinei Gheorghita, primele afirmatii pozitive care sunau asa:

- Eu sunt dintotdeauna mama bucuroasa.
- Eu sunt dintotdeauna vitalitate si bucurie.
- Eu ma bucur de sarcina si de copilul ce creste in mine.
- Primesc acest copil la mine, cu bucurie.

Aceste afirmatii, alaturi de alte constientizari pe care le-am scris in cartea mea: O mama indeajuns de buna, am reusit sa ma bucur de o sarcina implinitoare astfel ca in ziua in care a venit vremea sa o aduc pe lume pe fata noastra m-am simtit invaluita de o aura protectoare care m-a ghidat de la o nastere ce se astepta la a fi cezariana, la o nastere naturala.

Am povestit aceasta experienta pe canalul meu de youtube, violetacernat. Il poti urmari cand doresti.

Ce m-a ajutat foarte tare in timpul travaliului au fost afirmatiile insotite de vizualizare dupa cum am sa detaliez mai incolo.

- Eu sunt dintotdeauna mama bucuroasa.
- Eu sunt dintotdeauna col uterin dilatat la 10 cm.
- Eu sunt dintotdeauna nastere usoara.

Asta a facut ca intr-adevar sa am o nastere usoara si, sa directionez in ultimul moment, o nastere ce mergea spre cezariana intr-o nastere vaginala, dilatandu-ma 7 cm in jumatate de ora.

Dupa nastere am folosit din nou tehnica afirmatiilor pozitive pentru a stimula lactatia. Neavand bebelusa langa mine am fost nevoita sa fac o stimulare cu pompa de alaptat. Iata afirmatia folosita:

- Eu sunt dintotdeauna lapte din abundenta.

Am ales sa dau si acest exemplu deoarece aici se aplica zicala "ai grija ce iti doresti ca s-ar putea sa se si implineasca. Spun asta pentru ca intr-adevar am avut lapte din abundenta si nu era chiar cazul, eu avand o mogaldeata de doar 1600 de grame pe atunci.

Dupa ce fata noastra a venit la noi, in anul acela, am ajuns la concluzia ca nu mai putem asa. Datoriile se acumulasera intr-atat incat ne era imposibil sa mergem mai departe. Erau calculate la un moment dat undeva la 55,000 euro asa ca am decis amandoi ca este timpul sa nu ne mai zbatem si sa declaram falimentul.

Asta presupunea doua variante:

1. Cea in care noi pierdem procesul si atunci suntem nevoiti sa achitam toate datoriile.
2. Cea in care noi castigam procesul si atunci suntem absolviti de toate datoriile.

*Violeta Cernat* 

Asta a dus automat la o alta oportunitate de a testa puterea afirmatiilor pozitive si iata ce afirmatii mi-am construit.

- Eu sunt dintotdeauna, toate datoriile achitate.
- Eu sunt dintotdeauna absolvita de toate datoriile.
- Eu sunt dintotdeauna prosperitate.
- Eu sunt dintotdeauna bucurie.

Un an mai tarziu procesul se termina si aveam rezultatul final: castigasem. Castigasem dreptul la o viata noua, la noi decizii, mai intelepte.

Cand am descoperit tehnica afirmatiilor pozitive am auzit deseori afirmatii orintate catre propria persoana sau anumite reusite. Ma atrageau insa nu reuseam sa le fac nicicum. Totusi, la 2 ani distanta am luat in considerare cele 5 afirmatii pozitive cu care este recomandat sa incepem si a caror putere mi-a fost dat sa o cunosc abia de curand. Iata care sunt aceste afirmatii:

1. Eu sunt dintotdeauna iubire de sine.
2. Eu sunt dintotdeauna apreciere de sine.
3. Eu sunt dintotdeauna incredere in sine.
4. Eu sunt dintotdeauna acceptare de sine.
5. Eu sunt dintotdeauna respect de sine.

Un alt exemplu pe care pot sa ti-l ofer, in care eu am folosit tehnica afirmatiilor pozitive. De exemplu cand am avut o provocare, de orice natura, sau ceva ce mi-am dorit eu foarte tare sa manifest cum ar fi:

1. Eu sunt dintotdeauna sanatate radianta.

Am folosit aceasta afirmatie de fiecare data cand m-am simtit obosita, bolnava sau am ajuns la burndown.

2. Eu sunt dintotdeauna prosperitate.

Cand am simtit ca e timpul sa ma deschid unei noi frecvente, mai inalte, care sa ma duca catre prosperitate, catre venituri financiare mai mari ori bunastare in toate formele ei.

3. Eu sunt dintotdeauna capabila sa....

Si aici am adugat acea calitate pe care mi-o doream sa o manifest, in cursurile mele, in materialele mele, in proiectele mele, in familie etc.

4. Eu sunt dintodeauna mama bucuroasa.

Am folosit-o mai ales cand fata mea era racita sau aveam provocari cu ea in etapele firesti de crestere si dezvoltare dar care ne consuma energetic mai ales atunci cand nu stim ce si cum sa facem.

Si ultimul exemplu, dar nu cel din urma, am adaugat afirmatiile pozitive in cursul dansul energetic pe care il predau si in practica lui. Acest lucru a crescut si mai mult puterea de manifestare a **intentiei**.

Am folosit in acest sens oricare afirmatie pozitiva din cele enumerate deja plus altele care am simtit eu ca m-ar ajuta in acel moment. La finalul acestui pdf vei gasi o lista de afirmatii pozitive din care sa te poti inspira si tu.

Ti-am prezentat pana acum cateva situatii majore in care eu am folosit tehnica afirmatiilor pozitive. Vei afla in continuare de ce avem nevoie de ele si cum le poti crea si tu astfel incat ele chiar sa functioneze si pentru tine. Vei mai afla si ca nu este obligatoriu sa urmezi structura folosita de catre mine dar este necesar sa respecti numarul de cuvinte folosit. Haide sa vezi de ce.

## 2. Care este rolul acestei tehnici? Care este rolul afirmatiilor pozitive? De ce avem noi nevoie de ele?

Noi ne-am nascut completi, intacti la nivel energetic iar asta pentru ca am fost construiti sa manifestam iubirea, bucuria si prosperitatea in toate formele lor. Acesta este sufletul.

Si noi ne-am nascut intr-o familie pe care noi am ales-o pentru a ne fi ghid in viata aceasta. pentru a ne calauzi si a ne arata viata pe pamant. Pentru a ne putea deplasa prin atmosfera de aici si a ne putea cuprinde in brate Acesta este sufletul incarnat in trup.

Si noi venim aici pe pamant pentru a ne indeplini anumite misiuni dinainte alese ori aflate pe drum. Pentru a creste in propria vibratie prin experientele de aici. Se spune ca Pamantul este locul unde sufletele cresc cel mai mult in vibratie desi tot aici ele experimenteaza si cele mai puternice emotii. Si se mai spune ca noi ne alegem familia dupa asemanarea a ceea ce vrem noi sa manifestam pe pamant, dupa lectiile pe care vrem sa le invatam. Acesta este sufletul incarnat in trup si cu o constiinta proprie. Cel care stie ce are de facut pentru ca poate descarca toata informatia de care are nevoie din constiinta colectiva.

Si totusi, si totusi ceva se intampla la un moment dat. Pentru absolut fiecare dintre noi. Fiecare dintre noi intra intr-un proces mai mult sau mai putin intens de transformare, precum fluturele in cocon. Acest proces produce anumite sechele, traume le numim noi, tocmai pentru ca noi sa ne consumam lectile pentru care am venit pe Pamant.

Vestea buna este ca avem liberul arbitru chiar daca nu credem asta. Avem oricand posibilitatea de a **alege diferit** si de a **experimenta** ceea ce am fost creati sa traim: **iubirea, bucuria, prosperitatea** in toate formele ei.

*Violeta Cernat* 

In acest scop exista la ora actuala numeroase forme de terapii care sa ne usureze procesul de vindecare interioara si exterioara.

Tehnica afirmatiilor pozitive este una dintre ele. Ea este ca un facilitator daca vreti, ca un transportor sau declansator a ceea ce vrem sa ne amintim ca **noi vrem, noi credem, noi stim, noi putem, noi suntem.**

### 3. Cum functioneaza tehnica afirmatiilor pozitive?

Prin repetarea unei afirmatii, indiferent de natura ei (pozitiva sau negativa), noi deschidem o linie de destin, cream o potentiala manifestare. Mai exact noi facem ca acel lucru sa se manifeste fie ca ne dorim asta sau nu. De aceea este foarte important **ce gandim, trairea cu care gandim si cat de des facem asta.**

Prin repetarea acestor afirmatii pozitive noi practic ne convingem mintea sa creada ceea ce noi ii spunem. Mai departe ea va manifesta acest lucru intocmai, ca o sluga credincioasa, pentru ca acesta este rolul ei normal.

**Se spune ca mintea este un stapan ingrozitor si o sluga credincioasa tocmai din acest motiv.**

Provocarea vine cand mintea noastra, invatata fiind sa creada, sa faca, sa gandeasca altfel, tinde sa respinga ceea ce noi vrem sa implemetam nou ca si noua credinta (afirmatie pozitiva) si de aceea avem nevoie s ii repetam des, **cu intensitate si focusare.** Mai exact, **cu convingere.** Exact cum ii repetam unui copil mic ceva ce vrem sa retina. Este fix acelasi proces. Daca te ajuta poti chiar sa iti imaginezi mintea ta ca un bebelus care invata si ca sa reuseasca asta are nevoie de **repetitie.**

Cand noi facem asta creem in creierul nostru un baby neuron care va fi crescut si care la randul lui va crea acele conexiuni neuronale care la randul lor, asemenea strazilor din oras, te vor conduce spre indeplinirea a ceea ce tu iti doresti. Cu cat acest beby neuron se simte mai singur, adica nu are de ce sa se lege in creier pentru ca nu exista un program care sa il sustina, cu atat durata repetarii afirmatiei va fi mai mare pana ce el va putea supravietui singur si crea la randul lui structuri neuronale ce se vor putea lega de alti neuroni existenti sau alti baby neuroni si astfel intarind si mai tare noua convingere sau noul program.



De aceea tehnica afirmatiilor pozitive este atat de benefica in a dizolva programele distructive/ credintele limitative si tocmai de aceea este foarte important sa ne hranim constant creierul cu informatii si ganduri care intr-adevar ne ajuta.

## 4. Cum sa iti creezi afirmatiile pozitive

Poti crea o afirmatie pozitiva intr-un mod organizat sau pe moment, dupa starea de moment. Cand creezi o afirmatie pe moment, urmezi aceiasi pasi doar ca ii poti face si mental, de exemplu daca esti in autobuz sau nu ai timp sau cu ce scrie.

### Crearea unei afirmatii pozitive:

1. **Nevoia.** Alege un lucru pe care vrei sa il manifesti acum in viata ta. Poate fi legat de orice plan: personal, familial, profesional, social, educational etc. Ceva ce vrei sa simti, sa ai, sa fii, ori sa crezi ca poti sau ca meriti sa simti, sa ai, sa fii.

Poti sa faci acest exercitiu si mental inasa eu iti recomand sa il faci pe hartie ca sa ai o imagine de ansamblu mult mai clara.

Pentru a identifica mai usor ceea ce vrei sa manifesti, poti folosi structurile:

- Mi-ar placea sa...
- Mi-as dori sa....
- Vreau sa....
- Am nevoie sa...

2. **Prezent si afirmativ.** Asigura-te ca ai scris fraza la timpul prezent si in forma ei afirmativa. Nu folosi negatia.

De exemplu, daca preocuparea ta este legata de bani, poti folosi **Mi-ar placea sa am mai multi bani**. Nu folosi, mi-ar placea sa nu mai am probleme cu banii.

3. **Structura.** Acum pune fraza ta in structura prezentata de catre mine.

**Eu sunt dintotdeauna.....**

Legat de bani ai putea completa:

Eu sunt dintotdeauna.....prosperitate.

Eu sunt dintotdeauna.....bogatie fabuloasa.

Eu sunt dintotdeauna.....libera de datorii.

Poti alege si o alta structura atata timp cat ea respecta sugestiile de mai jos.

*Violeta Cernat* 

4. **Limitarea.** In crearea afirmatiei tale este posibil sa intampini provocari legate de ceea ce vrei tu sa ai si ceea ce crezi tu ca poti sau ca meriti sa ai. In acest sens iti recomand sa parcurgi cateva intrebari:

- **Vreau eu cu adevarat sa...** Intrebarea aceasta te va ajuta sa iti clarifici daca tu vrei cu adevarat acest lucru sau il vrei doar pentru ca: asa a facut si x sau y; asa ti-au spus parintii sa faci, asa spune societatea etc.
- **Cred eu ca....**
- **Pot eu sa.....**
- **Stiu eu...**

Intrebarile acestea te ajuta de exemplu pentru a vedea daca tu crezi ca lucrul respectiv este realizabil sau nu, este posibil sau nu. Pentru a vedea daca tu crezi ca poti sa realizezi acel lucru sau nu. Sau, mai este legat si de propria imagine de sine, despre competente.

Daca tu ai ca program/ credinta limitativa: **eu nu merit sa....** atunci afirmatia ta este bine sa inceapa cu **Eu merit dintotdeauna...** sau sa urmeze structura urmatoare:

- **Eu vreau** dintotdeauna.....sa ma bucur de prosperitate.
- **Eu cred** dintotdeauna **ca merit**.....sa ma bucur de prosperitate **SAU**
- Eu cred dintotdeauna..... in prosperitate
- **Eu stiu** dintotdeauna.....**cum** sa ma bucur de prosperitate.
- **Eu pot** dintotdeauna..... sa ma bucur de prosperitate.
- **Eu merit** dintotdeauna.....sa ma bucur de prosperitate.
- **Eu sunt** dintotdeauna.....prosperitate.

Poti alege sa folosesti una dintre aceste structuri sau pe fiecare pe rand in functie de programul sabotator pe care il ai tu implementat si nu te lasa sa te bucuri de...prosperitate.

5. Asigura-te ca afirmatia ta este cat mai exacta. Chiar daca in prima faza cand ai cautat afirmatia ti-ai spus: mi-ar placea sa am mai multi bani, nu iti recomand sa folosesti structura aceasta deoarece nu este o afirmatie in sine ci este o dorinta inexacta. Pentru ca afirmatia ta sa functioneze este nevoie ca ea sa fie **cat mai exacta.**

Daca de exemplu stii cat inseamna pentru tine **mai multi bani**, adica stii care este suma de bani lunara pe care ti-o doresti, si te incurajez sa definesti asta, atunci completeaza afirmatia pozitiva cu suma respectiva.

De exemplu: Eu sunt dintotdeauna 3000 de euro in fiecare luna/ Eu castig 3000 de euro in fiecare luna.

6. Viseaza realist. Stiu, normal era sa spun: viseaza nesimtit de mare. Si, da poti face si asta. Spun totusi ca daca in acest moment tu castigi 1000 de euro pe luna si iti pui o afirmatie prin care sa castigi 10,000 euro pe luna exista posibilitatea sa spui ca

tehnica afirmatiilor pozitive nu functioneaza. Daca alegi sa faci asta atunci alege si sa ai rabdare, consecventa si actiune in directia aceasta.

7. Mai departe asigura-te ca afirmatia ta contine maxim 7 cuvinte. De ce? Aparent, creierul nostru este cel mai focusat pe durata primelor 7 cuvinte dupa care focusul scade. Asta nu inseamna ca daca vei alege o afirmatie care contine mai multe cuvinte ea nu va avea efect. Spun ca se poate sa nu aiba acelasi efect.
8. Afirmatia ta este gata. Repeta aceasta afirmatie de minim 21 de ori pe zi timp de minim 21 de zile.

Retine si faptul ca cifra aceasta de 21 de repetari este minimul. O poti repeta si de 2 ori pe zi sau ori de cate ori vrei tu. Mai retine si faptul ca cele 21 de zile reprezinta tot minimul deoarece timpul in care se poate crea in creier un baby neuron desi este estimat la 21 de zile, durata poate fi cu mult mai mare (chiar si 6 luni sau mai mult) in functie de cat de puternic este implementat programul/convingerea limitativa.

## 5. Ingrediente speciale

Ai putea spune ca ai tot ce iti trebuie pentru a-ti crea propria afirmatie pozitiva si asa si este intr-un fel tocmai de aceea majoritatea persoanelor se opresc aici dar eu vreau sa iti ofer in continuare **inca 4 pasi legat de felul in care sa si spui aceasta afirmatie.**

1. **Punctul fix.** Pentru ca mintea noastra ruleaza continuu, pentru a ajuta mentinerea focusului este nevoie sa alegem si sa mentinem privirea intr-un punct fix. Acest punct fix poate fi o lustra, o vaza, o lumanare aprinsa, o mandala desenata, un tablou etc. Alege acest punct, oricare ar fi el si relaxeaza-te, adopta o pozitie comoda, insipa si expira inainte de cateva ori iar cand te simti pregatit/a, focuseaza-ti privirea pe directia/ locul/ obiectul ales concentrandu-te asupra zonei dintre sprincene (al 3lea ochi). Mentine aceasta pozitie pe toata durata repetarilor, cu respiratii usoare, normale si corpul relaxat.
2. **Ritmul.** In momentul in care noi folosim aceeasi intonatie a vocii, cu acelasi ritm obisnuit, creierul nostru este pe mod automat. Pentru a il face atent la mesajul nostru este foarte important sa folosim un ton diferit, cald, calm, lent, foarte lent si cu un ritm diferit. Asta inseamna ca vei rosti cuvintele rar si pe o tonalitate joasa. La sfarsitul acestui ebook vei gasi link catre video in care fac o demonstratie si repet afirmatia pozitiva: eu merit sa ma bucur de prosperitate.

*Violeta Cernat* 

3. **Vizualizarea.** Mintea noastra creaza constant imagini. Ea are nevoie sa asocieze ceea ce invata, stie, cu o imagine. In acest fel noi ne-am creat si propria imagine de sine. Pentru ca mintea este locul in care incep toate procesele (de invatare, de vindecare, de implementare etc) ea va folosi si va crea aceste imagini ca puncte de reper. In momentul in care privesti acel punct fix, repeti afirmatia aleasa, vizualizeaza-te cu ochii mintii pe tine avand, facand, fiind deja ceea ce tu iti doresti. Daca de exemplu vrei sa te bucuri de prosperitate iti poti imagina cum oamenii te cauta pentru serviciile tale si te platesc la adevarata lor valoare (vezi care e valoarea serviciilor tale), te poti vedea achitandu-ti toate datoriile sau toate cheltuielile lunare.. Sau te poti vedea mergand la job-ul dorit de catre tine. Alege imaginea care reprezinta cel mai bine ceea ce tu iti doresti sa materializezi.
4. **Trairea.** Asa cum am dat exemplu mai sus, in tehnica vizualizarii, in momentul in care te vezi platind cheltuielile lunare de exemplu, simti si bucuria de a face asta pentru ca stii ca ai de unde sa platesti. Stii ca ai toti banii de care ai nevoie ca sa achiti toate acestea **cu bucurie**. Si faci asta **cu usurinta**. **Cu relaxare** pentru ca ai toti banii pe care ti-i doresti.
- Iti amintesc aici de punctul 4 de mai sus. Cati bani iti doresti? De cati bani ai tu nevoie ca sa simti aceasta bucurie? Care sunt cheltuielile tale lunare? Si cat ti-ar mai trebui in plus?*
- Adu in cosul inimii tale aceasta bucurie, aceasta relaxare si siguranta financiara. Simte-o si traieste-o la cote cat mai mari. Vezi cum se simte in zona inimii. Cu cat vibratia starii tale va creste cu atat vei simti caldura, deshidere si relaxare in zona inimii iar la un moment dat vei simti chiar sa zambesti de bucurie, cu recunostinta, poate chiar vei rade sau vei plange ca eliberare. Asta ca sa iti dai seama cam cum se simte. Practic, dintre toti pasii mentionati pana acum, **acesta este cel mai important dintre toate.**

**Trairea cu care vei repeta afirmatia ta pozitiva va face ca ea sa se implineasca, mai degraba decat numarul repetarilor ei.**

Daca iti este greu sa aduci starea asta in cosul inimii tale te inteleg foarte bine. Cand experimentezi lipsuri financiare este mai greu sa poti sa simti asta cu adevarat in inima ta asa ca iti las un exercitiu pe care il poti face si care va rezolva provocarea aceasta.

Pentru a pune trairea potrivita pe afirmatia ta aminteste-ti de un moment din viata ta in care ai primit bani si ai fost foarte bucuros/bucuroasa, foarte recunoscator/recunoscatoare. Aminteste-ti de acel moment. Poate fi un moment in care aveai nevoie urgent de bani si ei au venit. Cum te-ai simtit atunci? Adu starea aceea de bine de, Doamne, bine ca s-a rezolvat!

*Violeta Cernat* 

Daca nu ai experimentat o situatie de genul acesta in legatura cu banii atunci aminteste-ti de oricare alt moment din viata ta in care ai simtit bucurie si recunostinta mare. Sigur ai trait un astfel de moment. Adu acea traire in afirmatia ta.

## 6. Si inca ceva...

### 3 ingrediente speciale: Rabdarea, perseverenta, actiunea.

Ai rabdare in acest proces. Asa cum spuneam la inceput fiecare avem propriile lectii de experimentat si de vindecat. Fii bland/ a cu tine in acest proces si fa-l al tau. Nu te lasa influentat/a, demoralizat/a de rezultate altora. Tu ai drumul tau. Tu si doar tu poti sti (iar uneori nici tu) cat de adanc este inradacinata in tine o anumita convingere asa ca da-i timp si hraneste noul baby neuron pana ce el creste suficient de mare incat sa se hraneasca singur.

Gandeste-te la un singur lucru, cate de mic, pe care il poti face si care sa sustina afirmatia ta pozitiva. Mai exact, o actiune care sa fie in directia dorita. Fa ceva pentru tine sau pune-te pe primul loc din cand in cand daca ti-ai ales ca afirmatie iubirea de sine. Renunta la ceva care nu iti face bine sau pune o limita sanatoasa daca ai ales ca afirmatie respectul de sine. Arata-te vulnerabil/a sau acceptati emotiile daca ai ales acceptarea de sine. Vezi cum ai putea tu sa iti cresti venitul daca ai ales sa lucrezi pe o afirmatie legata de bani.

**Gata, acum ai tot ce iti trebuie pentru ca afirmatia ta pozitiva sa se manifeste cu adevarat.**

**Pentru a crea o afirmatie pozitiva care chiar functioneaza este nevoie ca ea sa fie construita la timpul prezent, la modul afirmativ (fara negatie), sa contina maxim 7 cuvinte, sa fie traita cu inima si vazuta cu mintea.**

**Eu vreau - Eu cred - Eu stiu - Eu pot - Eu merit - Eu sunt**

*Violeta Cernat* 

## 7. Exemple de afirmatii pozitive

- Eu sunt dintotdeauna iubire de sine.
- Eu sunt dintotdeauna apreciere de sine.
- Eu sunt dintotdeauna incredere in sine.
- Eu sunt dintotdeauna acceptare de sine.
- Eu sunt dintotdeauna respect de sine.
- Eu sunt dintotdeauna mama bucuroasa.
- Eu sunt dintotdeauna vitalitate si bucurie.
- Eu sunt dintotdeauna col uterin dilatat la 10 cm.
- Eu sunt dintotdeauna nastere usoara.
- Eu sunt dintotdeauna lapte din abundenta.
- Eu sunt dintotdeauna, toate datoriile achitate.
- Eu sunt dintotdeauna absolvita de toate datoriile.
- Eu sunt dintotdeauna prosperitate.
- Eu sunt dintotdeauna bucurie.
- Eu sunt dintotdeauna bogatie fabuloasa.
- Eu sunt dintotdeauna libera de datorii.
- Eu sunt dintotdeauna observatorul gandurilor mele.
- Eu sunt dintotdeauna claritatea mintii.
- Eu sunt dintotdeauna inteligenta creatoare.
- Eu sunt dintotdeauna liniste si pace interioara.
- Eu sunt dintotdeauna recunostinta Divina.
- Eu sunt dintotdeauna autodisciplina.
- Eu sunt dintotdeauna acceptarea trupului meu.
- Eu sunt dintotdeauna intentia Sinelui meu Divin.
- Eu sunt dintotdeauna randare.
- Eu sunt dintotdeauna constant/a de mine si de gandurile mele.
- Eu sunt dintotdeauna expresia Sinelui meu Divin.
- Eu stiu dintotdeauna tot ceea ce am nevoie sa stiu.
- Eu stiu cum sa traiesc usor si bine.
- Eu merit sa traiesc usor si bine.
- Eu merit sa ma bucur de prosperitate.
- Primesc acest copil la mine, cu bucurie.
- Eu ma bucur de sarcina si de copilul ce creste in mine.
- Eu ma bucur de relatii armonioase.
- Eu ma bucur de prosperitate.