

Психологическое просвещение

Аффирмации – что это такое и как с ними работать, чтобы преобразовать свою жизнь

Педагог – психолог Золотухина Н.А.

Март 2023



Аффирмация дословно переводится как «утверждение» (лат. affirmatio, от affirmare – «утверждать»). Это позитивные словесные установки, которые путем систематического повторения внедряются в подсознание.

Считается, что этот метод ведет свое начало от исследований французского психолога Эмиля Куэ, жившего на рубеже XIX–XX веков. Изучая силу воображения и гипноз, он предложил способ самовнушения, основанный на повторении несложных фраз.

Однако по-настоящему популярными аффирмации стали благодаря Луизе Хей. В книге

«Исцели себя сам», ставшей мировым бестселлером, она подробно рассматривает психосоматику болезней, силу позитивного мышления и любви к себе.

Наши мысли влияют на наше будущее. (Луиза Хей)

Самой Луизе с помощью аффирмаций и других методов, таких как визуализация и психотерапия, удалось победить рак.

Как действуют аффирмации?

Аффирмации путем постоянного повторения формируют в мозге новые нейронные связи. Что это такое? Это сеть нервных клеток (нейронов), в которых закодирована информация об окружающем мире.

Например, как ребенок запоминает понятие «зеленый»? Родители показывают ему разные предметы этого цвета, и в его мозге возникает цепочка нейронных связей. Чем больше повторений – тем мощнее она становится.

Вскоре ребенок скажет: «Мама, смотри, трава зеленая!». Это значит, что информация закодирована. Отныне мозг, сканируя окружающее пространство, легко определит зеленый цвет. Любые навыки, привычки и убеждения приобретаются так же. При этом способность формировать нейронные связи сохраняется у нас на протяжении всей жизни.

Путем систематических повторений в мозг можно встроить любую мысль. Постепенно она отпечатается в подсознании, то есть создаст устойчивую нейронную сеть и автоматически начнет влиять на наше психоэмоциональное состояние и поведение.

Даже то, как нас воспринимают окружающие, во многом зависит от внутренних установок. Показателен эксперимент Фрэнсиса Гальтона, известного своими исследованиями в психологии.

Однажды Гальтон решил прогуляться по Лондону, предварительно внушив себе, что он – самый отвратительный человек в Англии. В результате прохожие смотрели на него с презрением, его несколько раз обругали, кто-то даже толкнул. А когда Гальтона лягнула лошадь, все вокруг стали жалеть животное вместо того, чтобы проявить сочувствие к пострадавшему.

Как работать с аффирмациями ?

Если мысль о том, что можно улучшить жизнь с помощью позитивных утверждений, вызывает у вас недоверие – вы отчасти правы. Просто воспроизводя их, как попугай, изменить что-то вряд ли получится.

Аффирмации – это не чудодейственная таблетка, а инструмент, которым нужно пользоваться правильно. Давайте учиться это делать.

Как составлять аффирмации?

Положительные утверждения способны запрограммировать разум на веру в заявленную концепцию. Но только тогда, когда подсознание способно ее принять.

Возьмем один из самых распространенных страхов – страх неудачи. Испытывая его, человек избегает любых возможностей проявить себя, поскольку даже не надеется на успех. При этом каждый раз, когда у него что-то не получается, установка «я – неудачник» укрепляется в его сознании.

Подобные установки мешают внедрению новых положительных программ. Отсюда вытекает первое правило составления аффирмаций.

Вы должны верить в то, что говорите!

Выберите сферу жизни, качество которой хотите повысить: любовь, здоровье, деньги или что-то другое. Возьмите листок бумаги и разделите его на две колонки. В первую выпишите ваши негативные убеждения, относящиеся к этой сфере. Пишите все, что приходит на ум.

Теперь вы видите установки, которые могут стать подводными камнями вашей работы над собой. Поочередно зачеркивая каждую, напишите напротив позитивное утверждение, полностью перекрывающее негатив. При этом оно должно казаться вам реальным.

Например, если выявлена негативная мысль «я беден», не заменяйте ее фразой «я богат» – ваш разум не поверит. А вот установку «я способен обеспечить себя всем необходимым» ему будет принять намного легче. Когда качество жизни в финансовой сфере улучшится, поднимите планку и придумайте другое утверждение.

Пишите в настоящем времени

Это правило является следствием первого. Чтобы подсознание быстрее приняло новую программу, оно должно убедиться: утверждаемое – свершившийся факт и происходит прямо сейчас.

Не должно быть слов «завтра», «скоро» и им подобных. Никакого будущего времени. Если вы пытаетесь настроить себя на похудение, говоря: «Я буду весить 50 кг», – ваша аффирмация не работает. Вместо этого используйте слова: «Я становлюсь стройнее и легче с каждым днем».

Исключайте частицу «не»

Возможно, вы слышали о том, что подсознание эту частицу не воспринимает. Если будете повторять себе: «Я не боюсь выступать публично», – что произойдет? Правильно, мозг все поймет наоборот, и вы продолжите трястись от страха перед аудиторией.

Все дело в направленности внимания. В вышеупомянутом утверждении акцент делается на негативной эмоции. Подсознание слышит слово «боюсь» и ему плевать, что вы ставите рядом частицу «не».

Если бы вы поняли, как сильны ваши мысли, вы бы никогда не думали негативно. (Пис Пилгрим)

Отсюда вывод: убирайте «не», «нет», «никогда» и другие отрицательные слова. Аффирмация – это утверждение, а не отрицание.

Используйте местоимение «я»

Слово «я», а также его формы («мне», «меня» и т. д.) – самая сильная часть вашего утверждения. С его помощью вы направляете его на себя, и разум воспринимает это как призыв к началу работы над дальнейшей информацией.

Будьте кратки и конкретны!

Короткие фразы, написанные простыми словами, не только легче запомнить, но и проще внедрить в подсознание.

Другой важный аспект: аффирмация должна затрагивать одну конкретную сферу. Например, утверждение «я успешна в карьере и популярна среди мужчин» составлено неправильно, поскольку направлено на две разные стороны жизни – личную и профессиональную.

Будьте позитивны!

Составляйте аффирмации в хорошем настроении и не скупитесь на слова с положительной эмоциональной окраской. Используйте прилагательные «прекрасный», «великолепный», «замечательный», «отличный», а также производные от них наречия.

Как применять аффирмации?

Как писать правильно наши позитивные утверждения, мы разобрались. Теперь поговорим о том, как с ними работать.

Повторяйте регулярно не менее пяти минут!

Регулярность и длительность – это первое и главное правило применения аффирмаций. Почему – вы уже знаете: это нужно для формирования устойчивых нейронных связей в головном мозге. Лучше проговаривать их в утреннее время и на ночь. Эффект усилится, если при этом смотреть на себя в зеркало.

Говорите с выражением!

Используйте силу голоса, интонацию, мимику и жесты. Вдохните жизнь в произносимые слова, делайте это ярко, чтобы прочувствовать их полностью.

Эмоции – это показатель того, что новые установки действуют. Чем сильнее эмоциональный фон, тем быстрее они внедряются в подсознание.

Слушайте аудиозаписи!

Найти готовые аудиозаписи аффирмаций несложно. Но я бы рекомендовала вам самостоятельно записать их на диктофон (не забывайте при этом говорить с выражением). По желанию можете наложить спокойную медитативную или классическую музыку.

Сама я пробовала слушать аудио как из интернета, так и записанные мною лично. По моим ощущениям, второй способ действеннее: звуки собственного голоса откликаются внутри сильнее.

Тем не менее готовые записи я тоже периодически слушаю.

Небольшой секрет: при прослушивании аффирмаций на ночь, когда вы уже расслаблены и готовы отойти ко сну, их воздействие на подсознание усиливается.

Многokrратно переписывайте!

Во время письма мы автоматически проговариваем предложения про себя. В результате задействуется больше участков мозга, чем при обычном произнесении.

Если хотите усилить эффект, пишите левой рукой. Это заставит активно работать правое полушарие, отвечающее за творчество. Лучше делать такую практику перед сном: информация будет последней за день, поэтому мозг посчитает ее самой важной и обработает в первую очередь.

Итак, чтобы аффирмации действовали, необходимо составлять их по определенным правилам.

Вы должны верить в то, что говорите.

Пишите в настоящем времени.

Исключайте частицу «не».

Используйте местоимение «я».

Будьте кратки и конкретны.

Будьте позитивны.

Практикуйте утверждения следующим образом.

Повторяйте регулярно не менее пяти минут.

Говорите с выражением.

Слушайте аудиозаписи.

Многokrратно переписывайте.

Нерегулярность.

Механическое зачитывание.

Отсутствие конкретных шагов.

Слишком большое количество фраз.