Na wstępie pragnę zaznaczyć, iż nie mam wykształcenia psychologicznego, psychiatrycznego i pochodnych. Ba, nawet niezbyt interesuję się tymi działami medycyny. Swoją wypowiedź opieram wyłącznie na doświadczeniach własnych.

Pracę z afirmacjami możemy podjąć w dowolnym momencie, nawet od teraz, o ile nie jesteśmy chorzy lub przemęczeni (chyba że tematem afirmacji będzie właśnie usunięcie skutków tych dolegliwości). Również rozpoczęcie pracy z afirmacjami, gdy w najbliższym czasie mamy zaplanowany wyjazd, intensywną pracę, naukę czy też inne zajęcia uniemożliwiające regularną i systematyczną praktykę nie jest dobrym pomysłem. Chodzi o to, że przynajmniej na początku warto w miarę możliwości zagwarantować sobie regularny tryb życia pozwalający na systematyczną pracę z afirmacjami. Forma "rytuału" przyzwyczaja nasze Ego do pewnych czynności, co skutecznie tłamsi jego opór (Ego uwielbia się bawić i mamić; nie cierpi obowiązków, systematyczności, odpowiedzialności, etc). Zakończenie pracy nastąpi, gdy uznamy, iż uzyskane zmiany, a co za tym idzie - jakość naszego życia, w pełni nas zadowala i dalsze zmiany nie są wymagane. Z reguły jednak nigdy nie jest tak dobrze jak byśmy chcieli, a tym samym, gdy ktoś rozpocznie pracę z afirmacjami - nigdy jej nie kończy. Staje się to elementem naszego życia, a wszak przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Zmieniają się jedynie cele, a co za tym idzie - afirmacje. Kiedy zmienić afirmowane cele? Gdy to, co afirmowaliśmy ziściło się lub cel/cele, który był dla nas atrakcyjny w przeszłości, dziś już takim nie jest, gdy pojawiają się nowe cele, itp. Słowem - treść afirmacji dostosowujemy do aktualnej sytuacji, nie zaś ulegamy sztywnym schematom. Schematy są bardzo złe.

Jednocześnie nie należy afirmacjom przypisywać jakiejś magicznej mocy. **Afirmacja to tylko autosugestia** . Pod jej wpływem zmienia się nasza percepcja rzeczywistości. Na pewne rzeczy uczulamy się, podczas, gdy inne ignorujemy. Właściwość "uczulania" na pewne okoliczności i ukierunkowywania naszych działań sprawia, że często wykorzystywana jest do osiągania celów czysto materialnych, takich jak dom, samochód czy też środowisko. Ta właściwość działania afirmacji sprawia, iż niektórzy uważają, że mają one możliwość zmiany rzeczywistości. Tak naprawdę zmianie ulega wyłącznie nasze nastawienie, percepcja rzeczywistości, zmienia się nasza psychika.
Przełamujemy ograniczenia; bariery psychologiczne, które nam narzucono w okresie dorastania
. Stajemy się innymi ludźmi.

Głównym powodem niepowodzeń w życiu jest zaniżona samoocena; wartość samego siebie i nieprzystosowanie. Brak konsekwencji w działaniach, niezdecydowanie, nieobowiązkowość i niesystematyczność oraz, co najważniejsze - **strach, ukryte fobie i totalna apatia, a także niezdolność do samodzielnych działań**
;
nie wiemy czego chcemy od życia i pozwalamy by inni decydowali za nas
. Dobry samochód, dobra żona, dobra praca, piękny dom, dobre życie... a cóż to znaczy do cholery? Konkrety proszę!

Zbawienny skutek pracy z afirmacjami rozpoczyna się już na etapie określania swoich celi życiowych. Nagle ze zdziwieniem stwierdzamy, że tak naprawdę to... nie wiemy czego chcemy od życia, co nas by zadowoliło i sprawiło, że będziemy czuć się dobrze. Gdy myślimy o tym - odczuwamy pustkę w głowie. Kolejny zbawienny wpływ jaki daje się zauważyć to zmiana sposobu życia. **Praca z afirmacjami wymaga konsekwencji i systematyczności**, a tym samym **wyr**
abia w nas obowiązkowość
. Koniec z balangami do późna w nocy, z obijaniem się i pobłażaniem sobie. Choć afirmowanie nie zabiera wiele czasu, to wymaga właśnie tej systematyczności i codziennej praktyki. Już samo to wyrabia w nas pozytywną cechę charakteru.

Sprawy, które warto zmieniać przez afirmacje to: szkodzące nam, jak choćby niechciane reakcje, zachowania, emocje czy też relacje z osobami, których z różnych powodów nie możemy zignorować (szef, rodzina...), nałogi jak choćby palenie papierosów, ewentualnie sprawy które chcemy uzyskać - rozwinąć. Zmiana lub zdobycie pracy, zwiększenie przychodów, poprawa relacji, znalezienie partnera (ostrożnie!), domy, samochody, meble, dzieła sztuki, biżuteria, etc

Kiedy można spodziewać się zmian? To zależy od bardzo wielu czynników, w tym od przedmiotu afirmacji. Jeśli chcemy zmienić swój charakter, stać się bardziej przebojowymi ludźmi, kreatywnymi, twórczymi - skutek zauważalny jest już po kilku dniach. Podobnie sprawa ma się z różnego rodzaju fobiami czy nałogami. Najłatwiej zwalczyć jest nałóg nikotynowy. Z reguły od kilku dni do około 2 tygodni (u długoletniego palacza). Gdy jednak pragniemy zmienić nasz stan posiadania, zmiany mogą zająć nawet rok i dłużej, gdyż w pierwszej kolejności

zmienia się nasze nastawienie, a później dzięki niemu dostrzegamy możliwości i szanse, które wykorzystujemy, a dopiero te przekładają się na wymierne korzyści materialne. Dlatego też jeśli ktoś uważa, że dzięki afirmacjom ma wymarzony dom, samochód, itd, to jest to tylko połowiczna prawda. Osiągnął to wszystko wyłącznie i tylko dzięki sobie oraz swojej pracy. Afirmacje jednak dokonały niezbędnej modyfikacji charakteru, zachowania oraz pewnych cech osobowości, które wbudowaliśmy sobie poprzez afirmowanie.

Jak tworzyć afirmacje? Afirmacja to krótkie zdanie w formie dokonanej zawierające pozytywne stwierdzenia na temat nas samych, naszych cech, itp mające na celu utożsamienie się z tym stwierdzeniem. Paradoksalnie afirmacje często są stosowane do pozbywania się czegoś z naszego życia, choć **w ich treści NIE może być sformułowań wyzbywania się lecz nabywania** . Treść afirmacji nie może także zawierać zaprzeczeń. Np *"nie palę"*
,
"nie choruję"
,
"nie wyrzucą mnie z pracy"
, itd. Nie może także zawierać zwrotów potęgujących emocje np
"chcę"
,
"pragnę"
,
"marzę"
,
"oczekuję"
, itp. Stosuje się natomiast zwroty:
"mam"
,
"posiadam"
,
"jestem"
, itp.

Taka forma wymagana jest ze względu na sposób postrzegania rzeczywistości przez naszą Jaźń. Chodzi o to, że to, co wydaje się być nami, tak naprawdę jest li tylko biochemiczną pacynką animowaną przez Jaźń, a ściślej jej niewielką cząstkę energii, która dzięki temu ma możliwość doświadczania świata fizycznego. Jest tak bez względu na to czy akceptujecie ten stan rzeczy czy też "w pale się to nie mieści". Myślenie i komunikacja werbalna; język to cechy organu fizycznego zwanego mózgiem, a który jest li tylko komputerem pokładowym oraz translatorem przekładającym pojęcia słowne na odpowiednie skojarzenia; obiekty. Jaźń nie posługuje się jakimkolwiek językiem. Porozumiewa się poprzez doznania, obrazy, dźwięki, odczucia. Słowem - wrażenia. Dlatego też, gdy wymawiamy *"nie choruję"* czy też *"choruję"* Jaźń odbiera to jako...
"choruję"
i zamiast pozytywnego efektu uzyskujemy skrajnie różny. Ponadto Jaźń nie rozpoznaje czasu, który jest wyłącznie iluzją mózgu i świata fizycznego. Z tego względu wszelkie afirmacje

wymagają formy dokonanej. To nie jest okłamywanie się lecz deklaracja.

Dlatego też używamy zwrotów: *"jestem zdrowy"*, *"jestem kreatywny, twórczy, pomysłowy"*. Gdy celem jest porzucenie nałogu palenia, zamiast
"nie palę", "nie sięgam po papierosa"
, itp używamy:
"jestem wolny od nałogu, moje ciało jest mi wdzięczne za uwolnienie od nałogu, odczuwam radość z uwolnienia od nałogu, jestem dumny z pokonania nałogu"
, etc

Praca z afirmacjami nie jest czymś skomplikowanym. Wymaga przynajmniej dwukrotnego powtórzenia w ciągu dnia oraz systematyczności. Gdy zdecydujemy się na pracę z afirmacjami - musimy ją kontynuować dzień w dzień, o ile chcemy cokolwiek osiągnąć. W związku z tym, że często nasz czas pracy oraz aktywności ulega zaburzeniom - najlepiej jest afirmować przed snem oraz zaraz po przebudzeniu. Niektóre afirmacje można powtarzać także w ciągu dnia (dotyczące np pożądanej cechy charakteru).

Są 2 główne metody afirmowania. Pierwsza zaleca kilkukrotne, głośne powtarzanie afirmacji stojąc przed lustrem i spoglądając na swoje odbicie. Powtarzamy kolejno w każdej osobie wymieniając swoje imię. Np: ja , ty , on(ona). **Ważne jest aby nie recytować afirmacji jak paciorek lecz wymawiać wolno, zdecydowanie ze zrozumieniem wypowiadanych słów oraz przekonaniem; mocą (wiarą).** Jest to chyba najpopularniejsza metoda. Druga metoda zaleca odczytanie afirmacji z kartki, zastanowienie się nad nią, wyobrażenie sobie jej treści, a następnie przystąpienie do kolejnej afirmacji. Ta metoda jest skuteczna przy zdobywaniu dóbr materialnych, gdyż nasza wyobraźnia ukierunkowuje nas na osiągnięcie zamierzonego celu. Generalnie metody można łączyć celem zwielokrotnienia efektu.

Gdy dopiero rozpoczynamy pracę z afirmacjami po około 3-4 dniach nasze EGO wyrazi swój bunt i zdecydowany sprzeciw w formie zniechęcenia lub wręcz jawnego oporu. Należy to zlekceważyć. Kto rządzi? Dzieci czy Karol? ;)

Wiele przykładowych afirmacji można znaleźć na tej stronie http://www.afirmacje.pl/

Afirmacje nie zapewnią nam oświecenia, jednak znacznie mogą je ułatwić. Oświecenie to zrozumienie istoty rzeczy, wiedza o rzeczywistości oraz jej funkcjonowaniu. Afirmacje zaś to narzędzie psychoterapeutyczne pomagające nam przełamać nasze wewnętrzne fobie, ograniczenia i bariery. Mogą nam pomóc ukierunkować się w stronę lepszego zrozumienia świata lecz nie zapewnią samego zrozumienia.

Podczas tworzenia własnych afirmacji musimy bardzo uważać. Pamiętajmy, iż afirmacja to praca z naszą psyche i jako taka jest sugestią, która wielokrotnie powtarzana - utrwala się w naszej podświadomości. Podświadomość zaś determinuje działanie świadomości, która jest li tylko skomplikowanym programem komputerowym. Tak, jak program w domowym komputerze można zepsuć, tak samo popsuć można naszą świadomość ;)

Nie tworzymy afirmacji, które mają wpływać na innych ludzi!!! Tworząc afirmacje unikajmy stwarzania problemów, manipulacji i podobnych.