

Afirmacje w codziennym życiu

Umysł człowieka jest potężnym i niesamowitym narzędziem. Właściwie wykorzystany daje możliwość kreowania praktycznie wszystkiego, co tylko chcemy osiągnąć.

W zasadzie wszystko, co przejawia się w życiu, jest kreacją umysłu. Z tejże to przyczyny ważne jest, aby umysł pozostawał czysty i miał właściwy pogląd na świat.

Mistrzowie twórczego życia twierdzą, że wszystko, czego pragniemy, możemy sami wykreować. Wystarczy poświęcić trochę czasu — jakie to proste — włożyć nieco wysiłku w opracowanie odpowiedniej afirmacji i stwarzamy nową rzeczywistość, zgodną z pragnieniami i dążeniami.

Prawidłowo rozumiana kreacja wymaga jednak trzech podstawowych rzeczy:

- *idei;*
- *słowa;*
- *czynu.*

Najprościej rzecz ujmując *idea* jest pomysłem, pragnieniem, wyraźnym i jednoznacznym określeniem, czego tak naprawdę chcemy.

Kiedy już z całą pewnością wiemy, co jest nam *tu i teraz* najbardziej potrzebne, napełniamy ideę magiczną mocą słowa. Ono bowiem zasilił pomysł energią, gdyż zwerbalizowanie określonych dążeń w gruncie rzeczy nie jest niczym innym, jak wypełnieniem dążeń potencjałem, który sprawi, że zmaterializują się one w rzeczywistości.

Moc *słowa* jest dostrzegalna na każdym kroku. Podstawą jest oczywiście pozytywne myślenie, bowiem to nasze myśli kreują otaczający nas świat. Jeśli stale powtarzamy, że *mamy pecha i nic się nie udaje*, to faktycznie na każdym kroku ponosimy fiasko. Jednak ci, którzy idą do urzędu załatwić bardzo trudną sprawę i z uśmiechem twierdzą: *Załatwię na pewno!*, stawiają na swoim. Siłę wypowiedzanych myśli widać też bardzo wyraźnie w sytuacjach, które ktoś na przykład *wykrakał*. Nie zawsze wiąże się to z umiejętnością przewidywania. Nierzadko owa przykra sytuacja jest spowodowana właśnie wykreowaniem jej poprzez ciągłe powtarzanie, że to na pewno się wydarzy.

Skoro zatem możemy *wykrakać* sobie przykrości, to staje się oczywiste, że można sobie *wymruczeć* pożądane, dobre sytuacje.

Planowe tworzenie pomyslnych zdarzeń za pomocą słowa nazywamy *afirmowaniem*, a *specjalnie ułożone krótkie teksty* to *afirmacje*. Tworzenie afirmacji może, z jednej strony, okazać się bardzo przyjemną i twór-

czą zabawą, z drugiej wszakże wymaga przestrzegania kilku bardzo ważnych reguł.

Zanim jednak przedstawimy podstawowe zasady tworzenia afirmacji pomówmy o człowieku i jego trzech jaźniach. Jest to istotne, ponieważ bez zrozumienia czym są te jaźnie i jak one funkcjonują nie będziemy w stanie skutecznie afirmować.

Trzy jaźnie człowieka

Człowiek posiada trzy niezależne jaźnie. Choć Freud określił je jako Ego, Id i Superego to jednak nie on był ich odkrywcą. Tajemnicę struktury człowieka znali tysiące lat wcześniej Kahuni, czyli kapłani Huny — starożytnego systemu religijnego wysp Polinezji i Pacyfiku, którzy mówiąc o trzech jaźniach stosowali następujące określenia:

Unihipili — Niższe Ja, Pod-

świadomość;

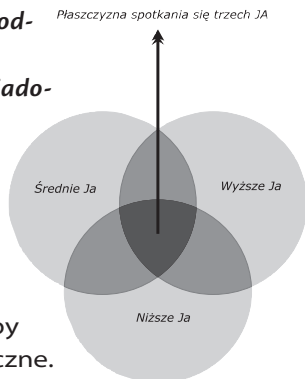
Uhane — Średnie Ja, Świadomość;

Aumakua — Wyższe Ja,

Nadświadomość.

Wiedza, którą posiadali, okazała się niezwykle praktyczna, a oparte na niej sposoby uzdrawiania bardzo skuteczne.

Czytelnik przekona się o tym sam przy dalszej lekturze.



Podstawowy podział umysłu obejmuje trzy części, co wynika z funkcji, które one pełnią. Ich zrozumienie pozwoli — w podstawowym zakresie — ogarnąć zasadę działania wspaniałego narzędzia, jakim jest umysł.

1. **Podświadomość — (Niższe Ja)** jest to ta część umysłu, w której dzieją się wszystkie procesy, z których my — jako świadomość — nie zdajemy sobie sprawy. Steruje wszystkimi nieświadomymi funkcjami naszego ciała — biciem serca, przemianą materii, oddychaniem, trawieniem, przepływem energii — i odpowiada za nie. Zarządza ciałem fizycznym i jego energetycznym wzorcem. Kieruje także czynnościami wyuczonymi przez ciało. Jeśli się czegoś nauczymy, potrafi powtarzać pewne zachowania czy działania — tak jak pies Pawłowa (słysząc oczywiście zagadnienie).

Jest wyposażona we wspaniałe mechanizmy służące do zapamiętywania. To właśnie ona utrzymuje w swoim polu wszystkie wspomnienia, także i te, sięgające poprzednich wcieleń. Nie ma własnej świadomości, podobnie jak nie potrafi oceniać i myśleć. Wiernie powtarza wyuczone rzeczy. Nie ocenia czy są one korzystne, czy nie, po prostu je powtarza.

Może się uczyć. Dzieje się tak poprzez częste powtarzanie danego wzorca zachowania bądź bardzo silną jednorazową koncentrację na wzorcu. Częste powtarzanie jest właśnie wykorzystywane w afirmacjach.

- ✓ Może myślimy, że afirmacje tak naprawdę nie działają. Wtedy powinniśmy zacząć od *moje afirmacje zawsze są bardzo skuteczne. Mogę łatwo i skutecznie zmieniać swoje przyzwyczajenia na pozytywne. Ja, ..., z łatwością zastępuję negatywne programy, myślami bezpieczeństwa, radości i swobody.*

Właściwie nie ma możliwości, by afirmacje nie zadziałały. Jeśli udało nam się wprowadzić negatywny program, to tak samo uda się wprowadzić pozytywny. Człowiek jest z natury istotą Boską, dlatego zmiana na pozytywne programy nastąpi znacznie szybciej, niż wprowadzanie negatywów. Jednak zważywszy na to, że całe życie wpajano nam niekorzystne rzeczy, trochę energii trzeba włożyć, by zastąpić je świadomie programami pozytywnymi. Więc nie zrażajmy się, jeśli efektów nie widać od razu.

Na początku napisałem, że kreacja składa się z trzech elementów: *idei, słowa i czynu*. Nie zapominajmy zwłaszcza o tym ostatnim, ponieważ to właśnie czyn jest najczęściej pomijany w afirmacyjnym procesie.

Jeśli cokolwiek afirmujemy, nie możemy liczyć na to, że leniuchując przyciągniemy wszystko, czego pragniemy. Zdarzają się sytuacje, rzadko co prawda, że ludzie afirmujący dostatek nie wychodząc z domu inkasowali ogromne sumy pochodzące ze spadku czy darowizny.

Jeśli więc pracujemy ze słowem aby znaleźć dobrą pracę, przeglądajmy ogłoszenia, rozsyłajmy swoje CV, dzwońmy w różne miejsca. Jeśli szukamy swojej dru-

giej połowy, wyjdźmy z domu do ludzi, spacerujmy po parku, chodźmy do kawiarni i na towarzyskie spotkania, spotykajmy się z jak największą ilością osób. Jeśli walczymy o zdrowie, bierzmy leki, stosujmy zalecane kuracje.

Afirmacja nie tylko wzmocni, ale i przyspieszy spełnienie naszych oczekiwań. Niemniej element działania jest w tym procesie niezbędny.

Nie zapominajmy również o marzeniach!

Wyobrażanie sobie upragnionej sytuacji, rozmyślanie o niej, odczuwanie całym sobą dobrych wrażeń i pozytywnych emocji towarzyszących spełnieniu to potężne narzędzia tworzenia rzeczywistości. Jeśli codziennie wieczorem przed zaśnięciem oddamy się przyjemnym marzeniom, to wkrótce zamanifestuje się w naszym życiu to, czego pragniemy. Pamiętajmy, że *to, w co wierzymy, spełnia się w naszym życiu* — uczy nie tylko Huna.

Afirmowanie może stać się doskonałą zabawą. Naprawdę, dzięki afirmacjom, można zmienić swoje poglądy i wyobrażenia, a w rezultacie całe swoje życie. Teraz całkiem świadomie i przytomnie, w pełni odpowiedzialnie za własne życie. To my wybieramy jak chcemy żyć. Afirmacje stanowią doskonałe narzędzie zmiany całego naszego istnienia. Dlatego stanowią one podstawę pracy z umysłem, zaś na drodze duchowego rozwoju są niezastąpione.

Ostatnia uwaga.

Poprzez pracę z afirmacjami uczymy się współpracować z naszym Niższym Ja.

Poniżej podaję przykłady afirmacji, pogrupowanych według różnych — a moim zdaniem najbardziej poszukiwanych — kategorii. Uwzględniając z kolei fakt, iż opracowanie to powstało przede wszystkim celem przybliżenia istoty afirmacji i jej zrozumienia w odniesieniu do wydzielonych afirmacji *Złotej Księgi* postanowiłem do przykładowych afirmacji wprowadzić *JAM JEST* w różnych ujęciach. Dzięki temu otrzymujemy informację o możliwych sposobach tworzenia afirmacji z użyciem określenia *JAM JEST*.

Afirmacje miłości

*Akceptuję w sobie harmonię miłości, mądrości i mocy.
Akceptuję w sobie harmonię miłości, mądrości i mocy
JAM JEST.*

~

*Bóg pozwala mi doświadczać przyjemności i miłości w seksie.
JAM JEST pozwala mi doświadczać przyjemności
i miłości w seksie.*

~

*Jestem godny boskiej miłości, mądrości i mocy w sobie, i akceptuję to.
JAM JEST godny boskiej miłości, mądrości i mocy
w sobie, i akceptuję to.*

~

*Promieniuję poczuciem godności, spokojem, miłością, pomyślnością i szczęściem.
Przez Obecność JAM JEST promieniuję poczuciem godności, spokojem, miłością, pomyślnością i szczęściem.*

JAM JEST z wami zawsze Obecnością JAM JEST, którą
Jestem i którą wy jesteście, a która jest Jednością.

~

JAM JEST Wszechmocną Obecnością rządzącą działa-
niem każdego człowieka.

~

Wchłaniam w mój umysł i moje ciało siłę eksplozji
Światła.

~

JAM JEST Jezusem Chrystusem z Galilei, którego znasz
od dwóch tysięcy lat, a który przekazuje Tobie te słowa,
ofiarowując Tobie tę pomoc.

~

JAM JEST widoczną Obecnością tych, których zwą
Wzniesionymi Mistrzami, których chcę widzieć tu, prze-
de mną a których pomoc przywołuję.

Afirmacje poczucia własnej wartości

JAM JEST Jedyną Obecnością działającą w moim
świecie.

~

JAM JEST Obecnością napęłniającą mój świat Doskona-
łością w ciągu tego dnia.

~

JAM JEST Twoim Słuchem, słyszającym dzwony Wolności,
które teraz posiadam.



JAM JEST Obecnością Boga w działaniu.



JAM JEST całością wszelkiej Doskonałości, którą chciał-
byś przejawić.



JAM JEST Twoją Zdolnością odczuwania najwspanial-
szych zapachów, zgodnie z Twoją wolą.



JAM JEST Obecnością w moim umyśle, domu i świecie.



JAM JEST Obecnością Myślącą przez ten umysł
i to ciało.



JAM JEST Twoim Wzrokiem, który dostrzega wszystkie
rzeczy widzialne i niewidzialne.



JAM JEST całkowitym Zrozumieniem, Mocą i Stosowa-
niem całej Doskonałości.



Nie możesz wzrastać jeżeli dajesz moc innej rzeczy, która nie jest Twoją Potężną Obecnością JAM JEST.

Możesz wzrastać jeżeli dajesz moc innej rzeczy, która jest Twoją Potężną Obecnością JAM JEST.

Popatrz kolego, przez Obecność JAM JEST posyłam Tobie siłę, abyś mógł to skontrolować, mógł nad tym panować, mógł to zwalczyć.

JAM JEST brama otwarta do Światła Boga, które nigdy nie przegrywa; Dziękuję, że wszedłem w pełne Światło używając doskonałego zrozumienia.

JAM JEST brama otwarta do Światła Boga, które zawsze wygrywa; Dziękuję, że wszedłem w pełne Światło używając doskonałego zrozumienia.

Obecność JAM JEST znajduje się wewnątrz tej osoby, a to, co ludzkie, mnie nie dotyczy.

Obecność JAM JEST znajduje się wewnątrz tej osoby, a to, co ludzkie, jest poza mną.

Strumień Obecności JAM JEST.

JAM JEST panem mojego świata, JAM JEST zwycięską Inteligencją, która nim rządzi. Rozkazuję tej Wielkiej Promieniującej i Inteligentnej Energii Boskiej, aby weszła w Mój Świat, aby przyniosła mi Obfitość Boga, widoczną w Mych Rękach do Mojego Użytku. Rozkazuję Jej, aby Stworzyła całą Doskonałość. JA nie JESTEM już dłużej dzieckiem w Chrystusie, lecz Obecnością Mistrzowską, która osiągnęła swoją pełną postać. Mówię i rozkazuję autorytatywnie¹¹.

JAM JEST panem mojego świata, JAM JEST zwycięską Inteligencją, która nim rządzi. Rozkazuję tej Wielkiej Promieniującej i Inteligentnej Energii Boskiej, aby weszła w Mój Świat, aby przyniosła mi Obfitość Boga, widoczną w Mych Rękach do Mojego Użytku. Rozkazuję Jej, aby Stworzyła całą Doskonałość. JA JESTEM już Obecnością Mistrzowską, która osiągnęła swoją pełną postać. Mówię i rozkazuję autorytatywnie.

~

Jestem tu, uzupełniam cię natychmiast, abyś nie musiał czekać.

Jestem tu, uzupełniam cię natychmiast.

~

JAM JEST to czy JAM JEST tamto.

~

¹¹ Jest to forma dekretu afirmacyjnego.

JAM JEST brama otwarta, której żaden człowiek zamknąć nie może.

JAM JEST brama otwarta, zawsze i dla każdego człowieka.



JAM JEST Obecnością, która nigdy nie zawodzi ani nie popełnia błędu.

JAM JEST bezbłędną i niezawodną Obecnością.



Potężnej Obecności JAM JEST.



To, czym JAM JEST dla Ciebie jest.



Prawdę Obecności JAM JEST.



Boskie Ja, swą Potężną Obecność JAM JEST.

spis treści

<i>Afirmacje w codziennym życiu</i>	<i>5</i>
<i>Trzy jaźnie człowieka</i>	<i>..7</i>
<i>Czym są afirmacje?</i>	<i>.12</i>
<i>Zasady tworzenia afirmacji</i>	<i>.17</i>
<i>Praca z afirmacjami</i>	<i>25</i>
<i>Afirmacje miłości..</i>	<i>32</i>
<i>Afirmacje poczucia własnej wartości</i>	<i>33</i>
<i>Afirmacje akceptacji rzeczywistości...</i>	<i>35</i>
<i>Afirmacje bogactwa i obfitości</i>	<i>36</i>
<i>Afirmacje zdrowia</i>	<i>37</i>
<i>Afirmacje związków</i>	<i>38</i>
<i>Afirmacje rozwoju duchowego</i>	<i>40</i>
<i>Afirmacje Złotej Księgi.</i>	<i>.41</i>
<i>Słów kilka Saint Germain'a</i>	<i>48</i>
<i>Afirmacje</i>	<i>.53</i>
<i>Afirmacje uwolnienia, oczyszczenia</i>	<i>53</i>
<i>Afirmacje wywołania Prawa Przebaczenia</i>	<i>55</i>
<i>Afirmacje ochrony...</i>	<i>55</i>
<i>Afirmacje postanowień.</i>	<i>57</i>
<i>Afirmacje zdrowia i doskonałego wyglądu</i>	<i>60</i>
<i>Afirmacje bogactwa i obfitości.</i>	<i>64</i>
<i>Afirmacje Miłości, Pokoju, Harmonii...</i>	<i>67</i>
<i>Afirmacje rozwoju duchowego.</i>	<i>70</i>
<i>Afirmacje poczucia własnej wartości...</i>	<i>72</i>
<i>Afirmacje urzeczywistnienia JAM JEST</i>	<i>76</i>
<i>Afirmacje akceptacji rzeczywistości</i>	<i>81</i>
<i>Afirmacje sprawiedliwości i prawa</i>	<i>84</i>
<i>Pozostałe afirmacje.</i>	<i>85</i>