

MEGERŐSÍTÉSEK

A megerősítések úgy működnek, hogy tudatosan bizonyos gondolatok mellett döntünk, amelyek aztán pozitív változást hoznak az életünkben, jövőnkben. Ez a gondolkodás megváltoztatásának fókuszpontja.

Amikor úgy **DÖNTESZ**, hogy kimondod: pl. „nagyon gazdag vagyok”, akkor lehet, hogy épp nagyon kevés pénz van a bankszámládon, azonban ezzel veted el jövőbeni gazdagságod magjait. Minden alkalommal, mikor elismétled a fenti kijelentést, újra megerősíted a magokat, amelyeket elvetettél elméd talaján. Ezért törekedj arra, hogy az adott talaj vagy környezet kellemes legyen. **FONTOS! Megerősítéseidet mindig JELEN időben mondd ki!** „Van valamim” vagy „vagyok valamilyen”. Máskülönben a gondolatod ott marad a jövőben. Az Univerzum teljesen szó szerint érti a gondolataidat és a szavaidat, és azt adja Neked, amiről azt állítod, hogy vágyasz rá.

Minden elgondolt gondolat számít. Ezért fontos a gondolkodásmód. Minden pozitív gondolat jó dolgokat hoz az életedbe. Minden negatív gondolat taszítja a jót.

A túl sok negatív gondolat akadályt gördít a pozitív megerősítések elé. A negatív gondolat tesz róla, hogy rosszul érezd magad. És ha rosszul érezd magad, akkor semmi jóra nem számíthatsz az élettől! Ne vesztegesd az idődet, hogy a korlátaidat sorolgotod, a rossz kapcsolataidat, gondjaidat, betegségeidet stb. Minél többet beszélsz az adott problémáról, annál jobban gyökeret ver az életedben. Ne hibáztass másokat azért, ami látszólag rossz az életedben. Mindannyian a saját tudatunk, saját gondolataink törvényei szerint élünk, és csak mi vonzhatjuk az adott élményeket magunkhoz azzal, ahogyan gondolkodunk.

Világosan ki kell mondanod azt, amit akarsz. Például:

- ✚ Elfogadom a tökéletes egészséges állapotot MOST!
- ✚ Szeretem és becsülöm magam!
- ✚ Hagyom, hogy a testem visszanyerje természetes és vibráló egészségét!
- ✚ Szeretet sugárzok, mely betölti az életemet!
- ✚ Eddig nem is sejtett képességeket fedezek fel magamban!
- ✚ Mindig csodálatos, új kapuk nyílnak számomra!
- ✚ Pozitív változások zajlanak bennem, és a legjobbat érdemlem!
- ✚ Képes vagyok rá!
- ✚ Jó érzésekkel gondolok magamra!
- ✚ Szeretem magam!
- ✚ Képes vagyok pozitív változásokat beindítani az életemben!
- ✚ Tisztetem magam!
- ✚ Mindenkor isteni védelemben és vezetésben van részem!
- ✚ Kedvenc italom a víz. Sok vizet iszom, hogy megtisztítsam a testemet és a lelkemet.

Mikor először beindítod a változást, és elkezdesz tényleg odafigyelni a gondolataidra, elborzadva ébredsz majd rá, hogy milyen negatív voltál mindaddig.

Ha valamilyen negatív gondolaton kapod magad, akkor mondd azt:

Ez egy régi elképzelés, és én többé nem akarom ezt! Majd a lehető leggyorsabban keress egy helyettesítő, pozitív gondolatot! A keserűség, hibáztatás, neheztelés, harag és a büntudat miatt szörnyen érezd magad, olyan szokás ez, amit el kell engedned. A megerősítések erre kínálnak lehetőséget.

És végül, ha problémába ütközöl, akkor ismételd el újra és újra:

Minden jól van, minden az én érdekemben történik, a helyzet csak jóra vezethet, és biztonságban vagyok!

(Forrás: Louis L. Hay: *Éld az életed most!*)