

5 tipů, jak správně používat afirmace

- 10 října, 2020
- [1 komentář](#)
- [Barča Uhlová](#)

V minulém článku jsem vám slíbila 5 tipů, které „naboostují“ vaše afirmiční dovednosti. Tady jsou. A pokud vám první text unikl, [mrkněte nejprve na něj](#). Dozvíte z něj, co to afirmace vlastně jsou a k čemu slouží. Bez těchto znalostí totiž nebudete schopní dnešní rady naplno využít.

Afirmace: 5 tipů



Afirmujte hlavně ráno a večer

Ano, afirmace jsou skutečně nejefektivnější ráno a večer. Vysvětlení je logické. Těsně po probuzení náš mozek ještě není zaplněný informačním balastem, který se na nás celý den valí ze všech stran. Afirmujte tedy ihned po probuzení, dokud jste ještě čerství. Afirmace vás navíc dokáží nabít pozitivní energií. Když ne na celý den, tak alespoň na celé dopoledne. (Energie na celé dopoledne, to zní jako z té reklamy na BeBe Dobré ráno.) A pokud na vás během dne přijdou negativní myšlenky, zkuste se na chvíli zastavit a vrátit se ke svým afirmacím. Časem to začnete dělat přirozeně.

Večerní afirmace fungují trochu jinak. Sice jste už po celém dni zaplavení informacemi i emocemi, ale důležité je to, co vás teprve čeká. Spánek. Své afirmace si přeříkávejte v posteli těsně před ulehnutím. Nikoli předtím, než půjdete do koupelny, ani předtím, než zkouknete poslední novinky na internetu. Vytvořte si rituál, že afirmování bude to poslední, co před zavřením očí uděláte. Díky tomu proniknou nová tvrzení během spánku do vašeho podvědomí. Rychle a účinně. Někdy se vám o nich může i zdát.

Své afirmace si pište

Každou afirmaci mnohonásobně posílíte, když jí napíšete na papír. Získá tak svou hmotnou podobu. Při psaní si navíc svá tvrzení znovu a znovu připomínáte a znovu se o nich přesvědčujete. Je to vlastně takové vymývání mozku, ale pro dobrou věc. A hlavně si ten mozek vymýváte sami! Takže si kupte nějaký sešit a začněte do něj své afirmace sepisovat.

Na YouTube najdete kouče, kteří vám budou radit metody typu *Každý den po dobu 5 dnů napište svou afirmaci 55krát*. A jsou taky metody s trojkami a podobně. Jelikož tyto metody přesně neznám, nechci je hodnotit, ale myslím, že mají spíše symbolický význam, takové placebo, a zároveň vychází z předpokladu, že opakováním se učíme a přijímáme informaci za svou. Z mého pohledu je proto zásadnější pocit, který při psaní cítím, určitá radost a zadostiučinění, než počet vět, který napíšu.

Afirmujte, když jste šťastní

Třeba při sportu, při tanci, kdykoliv, když se vám vyplavují z těla endorfiny (akorát při sexu by to bylo divný). Váš mozek si tak spojí pocit prožívaného štěstí s danou afirmací. A to chceme! Zkuste se v životě obecně zaměřit na hezké prožitky. Takové ty omílané fráze, že si můžete vychutnat i rozpustnou kávu na oprýskaném balkoně jsou sice trochu klišé, ale nesou v sobě kus pravdy.

Čím šťastnější se cítíte, tím snáze dokážete měnit vnější okolnosti ve svůj prospěch. A určitě afirmujte taky venku, při procházce. Pohyb a čerstvý vzduch totiž pomáhají rozproudit tok vaší vnitřní energie, což je důležité. Protože naše energie tvoří vibrace, které rezonují buď pozitivně, nebo negativně, a tím působí na naše okolí. Jak jsem již slíbila tomuto tématu se budu v budoucnu určitě věnovat hlouběji.

Podpořte afirmace meditací

Meditace jsou podle mě hodně návykové. Je to naprosto skvělý způsob, jak si vyčistit hlavu a zbavit se stresu. A také díky meditacím můžete posílit své afirmace. Na meditacích je nejtěžší naučit se během nich na nic nemyslet. To ze začátku trvá snad všem. Až do tohoto bodu dojdete, můžete po chvilkovém meditačním odpočinku přejít

k vizualizacím. Jak? Zkuste si své přání představovat ve své fantazii se zavřenýma očima. Dýchejte. Zhluboka, pomalu a pravidelně. Třeba plným jógovým dechem.

Tím, že si své afirmace „prožijete“ během meditace, opět šidíte svůj mozek a přesvědčujete ho o tom, že už se dané věci dějí. Tuto malou lest chcete použít proto, že díky ní můžete předejít obavám a pochybnostem, které vznikají během čekání. A které naruší celý afirmační proces. Těžko se to popisuje, tak si to radši vyzkoušejte sami. Pusťte si potichu relaxační hudbu a ponořte se do svého nitra.

Vaše afirmace, vaše tajemství

S nikým o svých afirmacích nemluvte. Mohli byste si připadat jako blázni, kdybyste procítěně popisovali něco, co zatím neexistuje. Nebo byste tak minimálně připadali ostatním. A vy přece nepotřebujete, aby vás někdo zrazoval. Tím nemyslím, že se člověk nemá o svých snech bavit se svými blízkými, nebo s lidmi, kterým věří. To je na každém z nás. Proces afirmování ale ponechte stranou. To je prostě něco, co je jen vaše. A má to něco do sebe. Posilujete tím totiž vztah sami se sebou, což je něco, čemu se věnujeme málo, ačkoli je to velmi důležité. Protože sami se sebou žijeme 24/7.