

### AITA END AFFIRMATSIOONIDE ABIL

Affirmatsioonidel on väga oluline osa meelerahu saavutamisel. "Affirm" tähendab inglise keeles jaatamist, kinnitamist. Affirmatsiooniga väljendad seda, mis on juba olemas. Affirmatsioonide kasutamine annab Sulle võimaluse asendada vanad ja negatiivsed mõttemallid positiivsetega. See on võimas tehnika, mille abil võid täielikult muuta oma hoiakuid ja ootusi ning nende kaudu ka kõike seda, mida oma ellu tuua tahad.

Affirmatsioone võib korrata mõttes, kirjutada paberile või lausuda kuuldavalt. Ka kümme minutit päevas on piisavaks vastukaaluks aastatega omandatud negatiivsetele mõttemallidele. Negatiivne pole ainult viha, ka kurbus ja süütunne on negatiivse laenguga. Mida tihedamalt Sa teadlikult kordad affirmatsioone ja mida positiivsemaid sõnu ja väljendeid Sa kasutad, seda positiivsema reaalsuse Sa endale lood.

Affirmatsiooniks võib olla ükskõik milline positiivne mõtleavaldu. Affirmatsioonid peavad olema kõik olevikus. Korda ainult selliseid affirmatsioone, mis Sulle kõige enam meeldivad.

### PIIRAVAD HOIAKUD

Ma ei kõlba kuskile- mul on midagi viga...ma ei ole midagi väärt.  
Ma olen oma elus käitunud valesti ja karistuseks pean nüüd kannatama.  
Elu tähendab valu, vaeva ja kõva tööd. Elu ei peagi lõbus olema.  
Armastus on ohtlik... mulle võidakse haiget teha.  
Ma ei suuda minu ümber toimuvat mõjutada. Ma ei suuda muuta oma elu.

Kas tunned siit ära oma mõtted ja hoiakud? Need ongi Sinu sisemised tõkked, mis on enamasti põhjustatud allasurutud tunnetest nagu näiteks hirm, süütunne ja/või viha. Nad pärsivad Su tundeelu ja vaimset tervist, vahest võivad põhjustada ka füüsilisi tervisehäireid. Sinu mõtted on need, mis loovad Sinu energia ja negatiivne tõmbab ligi negatiivset. Selleks, et vabaneda piiravatest hoiakutest, tuleb sul neid esmalt enesele teadvustada, nõustuda tunnetega, mida need hoiakud esile kutsuvad. Nõustu oma piirava hoiakuga, aga samal ajal püüa mõista, et pead sellest loobuma, sest ta on piirav ja hukatuslik. Sul tuleb püüda mõista, et sellised negatiivsed mõtted on ainult arvamused, mitte tõde. Nad paistavad tõena ainult selle tõttu, et paljud inimesed usuvad neisse ja käituvad vastavalt nendele.

Affirmatsioone piiravate hoiakute teadvustamiseks:

1. Kõik mu tunded on osa minust.
2. Olen valmis kogema kõiki oma tundeid.
3. Annan endale loa oma tunnete väljendamiseks.
4. Armastan ennast, kui ma oma tundeid väljendan.
5. Armastan ennast sellisena, nagu olen ja muutun kogu aeg paremaks.
6. HÄVITAN KÕIK OMA NEGATIIVSED JA PIIRAVAD HOIAKUD. Neil ei ole minu üle mingit võimu.
7. Olen endaga rahul siin ja praegu.
8. Mu meel on täiesti vaikne ja rahulik

### NEGATIIVSETE TUNNETE VABASTAMINE

#### 1. Andestamine ja minnalaskmine

Kirjuta üles nende inimeste nimed, kes on Sinu arvates Sind ebaõiglaselt kohelnud, haavanud, solvanud või vihanud. Kirjuta iga nime taha, mida see inimene Sulle teinud on ja milliseid tundeid oled seetõttu tundnud.

Sule silmad, kujutle enda ette need inimesed ükshaaval ja räägi mõttes, et olid tema peale väga vihane ja solvunud, kuid nüüd püüad andestada. Korda: "Ma annan Sulle andeks ja lasen Sul minna. Mine oma teed ja ole õnnelik" Kirjuta see ka paberile ja põleta paber.

Kui on tegemist abikaasa, vanema või mõne muu Sinu jaoks tähtsa inimesega, tuleb harjutust korrata tihedamini. Kauaaegsetest negatiivsetest tunnetest vabanemine ei ole kerge protsess. Ürita andestamise ajal keskenduda ja anna neile südamest andeks.

Need harjutused võivad aidata kaasa ka sellistest haigustest vabanemisele, mis on põhjustatud allasurutud vihast või vimmast.

### **Affirmatsioonid:**

1. Lasen oma minevikul minna, see on täitnud oma ülesande ja ma olen vaba.
  2. Annan kõigile andeks ja lasen neil minna. Me oleme kõik vabad ja õnnelikud.
  3. Lasen minusse kogunenud süütundel, hirmul, pettumusel ja vihal minna. Olen vaba ja puhas.
  4. Minu negatiivsed hoiakud kaovad nüüd. Ma armastan ja austan ennast.
- Nüüd kaob kõik, mis segab minu eneseväljendust ja elu nautimist.

### 2. Enda ümbruse korrastamine

Tee korda kõik omaapid, panipaigad, kelder, pööning - kõik kohad, kuhu on kogunenud mittevajalikke asju. Viska need asjad minema või anna nendele, kellel neid vaja läheb.

Selline sihipärane askeldamine sümboliseerib seda, mis toimub Sinu vaimsel ja tundetasandil.

Mittevajaliku kolu minemaviskamisega paned energia liikuma ja saad korteri korda. See tõstab suurepäraselt enesetunnet, eriti kui kasutad sealjuures affirmatsioonid :

1. Mida rohkem ma ära annan, seda rohkem on ruumi kõigele heale.
2. Oma füüsilist ümbrust korrastades korrastan ma kogu oma elu.
3. Sean nüüd oma elu korda ja valmistun vastu võtma kõike head. Saavutan kõik, mida tahan.
4. Loon oma ellu õnnelikke ja armastavaid suhteid.

## **OLEN OMA ELU PEREMEES.**

Soovitav kirjandus positiivse elumustri saavutamiseks - Jack Canfield ja D.D. Watkins "Võti. Elu külgetõmbeseaduse järgi" -