

Despre „Seria 21 de zile”

Cercetările au arătat că instalarea unui obicei necesită o practică de 21 de zile. Acesta este motivul pentru care Hay House a hotărât să adapteze opera unora dintre cei mai prestigioși autori ai săi în aceste scurte cursuri de 21 de zile, special concepute pentru dezvoltarea măiestriei în privința unor subiecte precum acesta de față, al afirmațiilor.

Învață cum să folosești puterea afirmațiilor în 21 de zile este inspirată de renumitele cărți ale Louisei L. Hay Afirmațiile pozitive. Experimentează chiar acum tot ce poate fi mai bun în viață, Pot face acest lucru! și Poți să-ți vindeci viața.

Nota autoarei

Multe dintre exercițiile prezente în capitolele următoare trebuie executate pe o foaie de hârtie. Prin urmare, îți recomand să ții la îndemână un carnetel sau un jurnal, împreună cu un creion, pe măsură ce folosești această carte.

Introducere

Bine ai venit în lumea afirmațiilor! Alegând să folosești instrumentele din această carte, ai luat decizia conștientă de a-ți vindeca viața și a înainta pe calea schimbării pozitive... iar momentul pentru acea schimbare pozitivă este acum! Niciun moment nu e mai bun ca prezentul pentru a prelua controlul asupra propriilor gânduri. Alătură-te nenumăratelor persoane care și-au schimbat viața în bine făcând ceea ce îți propun și ție în aceste pagini.

Practica afirmațiilor nu constituie o muncă dificilă. Ea poate fi o experiență plină de voieșie pe măsură ce ridici povara vechilor convingeri negative, eliberându-le în neantul din care s-au ivit.

Doar pentru că am crezut ceva negativ despre sine sau viața proprie nu înseamnă că era și adevărat. În copilărie auzim lucruri negative despre noi și despre viață și le acceptăm ca și cum ar fi adevărate. Acum, vom supune examinării lucrurile pe care le-am crezut și vom lua decizia fie de a continua să le credem, întrucât ne susțin și ne fac viața fericită și împlinită, fie de a renunța la ele. Îmi place să-mi imaginez că renunț la convingerile învechite aruncându-le

într-un râu, iar ele plutesc ușor la vale dizolvându-se și dispărând, fără a se mai întoarce vreodată.

Vino în grădina mea și plantează noi gânduri și idei, frumoase și hrănitoare. Viața te iubește și vrea să ai tot ceea ce este mai bun. Viața vrea să ai pace în minte, bucurie interioară, încredere și respect, precum și iubire de sine din abundență. Meriți să te simți întotdeauna relaxat în preajma tuturor și să-ți crezi o viață înfloritoare. Prin urmare, permite-mi să te ajut să plantezi aceste idei în noua ta grădină. Poți să le îngrijești și să privești cum se transformă în flori și fructe minunate, care, în schimb, îți vor hrăni întreaga viață.

Ziua 1

Ce sunt afirmațiile?

Pentru aceia care nu sunt familiarizați cu afirmațiile și care nu au lucrat niciodată cu ele, doresc să explic puțin ce sunt acestea și cum funcționează. Foarte simplu spus, o afirmație reprezintă orice spui sau gândești. O mare parte din ceea ce spun și gândesc oamenii în mod normal este ceva destul de negativ și nu creează experiențe reușite. Dacă vrei să-ți vindeci viața, trebuie să-ți antrenezi din nou gândirea și vorbirea în tipare pozitive.

O afirmație deschide ușa. Este punctul de început pe calea schimbării. În esență, îi spui minții subconștiente „Îmi asum responsabilitatea. Sunt conștient că există ceva ce pot face pentru a mă schimba“. Când vorbesc despre folosirea puterii afirmațiilor mă refer la alegerea conștientă a cuvintelor care fie vor elimina ceva din viața ta, fie te vor ajuta să creezi ceva nou în ea.

Orice gând pe care îl întreții și orice cuvânt pe care îl rostești constituie o afirmație. Discuțiile cu tine însuți,

dialogul tău interior, reprezintă un curent de afirmații. Folosești afirmații în orice clipă, fie că o știi sau nu. Afirmi și crezi propriile experiențe de viață, cu fiecare gând și fiecare cuvânt.

Convingerile tale sunt doar tipare de gândire uzuale pe care le-ai deprins în copilărie. Multe dintre ele funcționează benefic pentru tine. Altele îți pot limita abilitățile de a crea exact lucrurile pe care spui că le dorești. Ceea ce dorești poate fi extrem de diferit de ceea ce crezi că meriți. Trebuie să fii atent la propriile gânduri ca să poți începe să le elimini pe acelea care îți creează experiențe pe care nu le vrei în viață.

Te rog, fii conștient de faptul că fiecare plângere este o afirmare a ceva ce crezi că nu vrei în viața ta. De fiecare dată când te înfurii, afirmi că vrei mai multă furie în viața ta. De fiecare dată când te simți victimă, afirmi că vrei să continui să te simți o victimă. Dacă simți că Viața nu-ți oferă ceea ce dorești, cu siguranță nu vei avea parte de bunătățile pe care Viața le oferă altora – cel puțin, până în momentul în care îți vei schimba modul în care gândești și vorbești.

Nu ești un om rău pentru că gândești așa cum o faci. Pur și simplu, nu ai învățat niciodată să gândești și să vorbești. Oameni de pe tot cuprinsul lumii încep acum să învețe că gândurile creează experiențe. Părinții tăi nu știau asta probabil, deci nu aveau cum să te învețe. Ei te-au învățat cum să privești viața în modul în care părinții lor i-au învățat. Prin urmare, nimeni nu este de vină. Totuși, e timpul să te trezești și să începi să-ți crezi conștient viața, în moduri care îți fac plăcere și te susțin. Tu poți să o faci. Eu pot să o fac. Cu toții putem să o facem – trebuie doar să învățăm cum.

Pe parcursul acestei cărți voi acoperi diferite subiecte și preocupări, de la stima de sine și emoțiile înfricoșătoare până la gândirea critică și iertare, de la sănătate și îmbătrânire până la succesul în muncă, bani și prosperitate și de la iubirea de sine până la prietenie, iubire și intimitate. Îți ofer, de asemenea, exerciții care îți vor arăta cum să realizezi schimbări pozitive în aceste domenii.

Unii oameni susțin că „Afirmațiile nu funcționează” (ceea ce reprezintă o afirmație în sine), când, de fapt, ceea ce vor ei să spună este că nu știu cum să le folosească în mod corect. Ei pot spune „Sunt din ce în ce mai prosper”, gândind apoi „Ah, asta e o prostie, știu că n-o să funcționeze”. Care dintre afirmații crezi că va prevala? Cea negativă, bineînțeles, fiind parte a unui mod uzual, foarte vechi, de a privi viața. Uneori, oamenii își vor spune afirmațiile o dată pe zi, plângându-se în restul timpului. Practicate în acest mod, afirmațiile vor avea nevoie de mult timp pentru a da roade. Afirmațiile de insatisfacție vor învinge întotdeauna întrucât sunt mai numeroase și, de obicei, sunt rostite în asocieră cu emoții puternice.

Cu toate acestea, rostirea afirmațiilor constituie doar o parte a procesului. Mult mai important este ceea ce faci în restul zilei și noaptea. Secretul prin care îți determini afirmațiile să lucreze rapid și consistent constă în pregătirea unei atmosfere în care acestea pot crește. Afirmațiile sunt precum semințele plantate în sol: pământ deficitar = creștere deficitară. Pământ bogat = creștere abundentă. Cu cât mai mult îți alegi gânduri care te fac să te simți bine, cu atât mai repede lucrează afirmațiile.

Prin urmare, menține gânduri fericite! Este simplu și este realizabil. Modul în care alegi să gândești chiar acum

este pur și simplu aceasta: o alegere. Poate nu-ți dai seama – întrucât ai gândit în propriul tău mod de prea mult timp; însă, cu adevărat, este o alegere.

Acum... astăzi... în acest moment... poți alege să-ți transformi gândirea. Viața ta nu-și va schimba direcția peste noapte, însă, dacă ești perseverent și faci zilnic alegerea de a întreține gânduri care te fac să te simți bine, cu siguranță vei declanșa schimbări pozitive în orice aspect al vieții.

Ziua 2

Puterea afirmațiilor

Astăzi este o nouă zi. Este o zi în care începi să-ți creezi o viață plină de bucurie și de satisfacții. Este ziua în care începi să te eliberezi de toate limitările. Este ziua în care poți să înveți secretele vieții. Îți poți schimba viața în mai bine. Ai deja în tine instrumentele cu care să faci asta. Aceste instrumente sunt gândurile și convingerile tale. În cartea de față, te voi învăța cum să folosești asemenea instrumente pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

Eu mă trezesc în fiecare dimineață cu binecuvântări și recunoștință pentru viața minunată pe care o duc, alegând să mențin gânduri fericite, indiferent de ceea ce fac ceilalți. Nu, nu fac asta 100% din timp, dar acum sunt la 75–80%, ceea ce a produs o diferență semnificativă în măsura în care mă bucur de viață și cât de mult bine pare a curge în lumea mea de zi cu zi.

Unicul moment în care trăiești vreodată este momentul prezent. Este unicul moment asupra căruia ai control. „Ieri este istorie, mâine este un mister, astăzi este un dar,

motiv pentru care îl numim prezent.^{“*} Maureen MacGinnis, profesoara mea de yoga, repeta această idee la fiecare curs. Dacă nu alegi să te simți bine în acest moment, cum altfel poți crea momente viitoare de abundență și amuzament?

Cum te simți chiar acum? Te simți bine? Te simți rău? Care sunt emoțiile tale actuale? Ce îți spune „stomacul“? Vrei să te simți mai bine? Atunci îmbrățișează o senzație sau un gând mai bun. Dacă te simți rău în vreun fel – trist, morocănos, indignat, mândros, înfricoșat, vinovat, deprimat, gelos, critic etc. –, înseamnă că, temporar, ai pierdut conexiunea cu fluxul experiențelor pozitive cu care Universul te așteaptă. Nu-ți risipi gândurile în învinovățire. Nicio persoană, niciun loc sau lucru nu are vreun control asupra emoțiilor tale întrucât nu ele gândesc în mintea ta.

De asemenea, acesta este motivul pentru care nu ai, în realitate, niciun fel de control asupra altora – vezi tu, nu le poți controla gândurile. Nimeni nu poate controla pe cineva fără a i se oferi permisiunea. Poți prelua control deplin doar asupra propriului mod de a gândi. Este singurul lucru asupra căruia vei avea vreodată control total. Ceea ce alegi să gândești este ceea ce vei primi în viață. Eu am ales să mențin gânduri de bucurie și apreciere – și poți face și tu asta.

Ce tipuri de gânduri te fac să te simți bine? Gânduri de iubire, apreciere, recunoștință, experiențe legate de o copilărie fericită? Gânduri în care te bucuri că ești în viață și îți binecuvântezi corpul cu iubire? Te bucuri cu adevărat de acest moment prezent și ești încântat cu privire la ziua de

* În limba engleză, present înseamnă și „prezent“, și „dar“, „cadou“. (n. tr.)

mâine? Menținerea acestui tip de gânduri este un act de iubire de sine, iar iubirea de sine creează miracole în viața ta.

A rosti afirmații înseamnă a alege conștient să gândești anumite gânduri care vor manifesta rezultate pozitive în viitor. Ele creează un punct central care îți permite să începi schimbarea propriului mod de a gândi. Declarațiile afirmative trec dincolo de realitatea prezentului către crearea viitorului, prin intermediul cuvintelor pe care le folosești acum.

Când alegi să spui „Sunt foarte prosper“, s-ar putea, de fapt, să ai foarte puțini bani în bancă în acel moment; ceea ce faci, însă, este să plantezi semințele pentru prosperitatea viitoare. De fiecare dată când repeți această declarație, reafirmi semințele pe care le-ai plantat în atmosfera propriei minți. Acesta este motivul pentru care îți dorești să fie o atmosferă fericită. Lucrurile cresc mult mai repede într-un sol fertil, bogat.

Este important să-ți rostești întotdeauna afirmațiile la timpul prezent și fără prescurtări. (Deși eu folosesc prescurtări în cărțile mele, nu le utilizez niciodată în afirmații întrucât nu doresc să le diminuez puterea.) De exemplu, afirmațiile tipice ar începe cu „Eu am...“ sau „Eu sunt...“. Dacă spui „Am să...“ sau „Voi avea...“, atunci gândul tău rămâne acolo, în viitor. Universul îți ia gândurile și cuvintele *ad litteram* și îți oferă ceea ce spui că dorești. Întotdeauna. Acesta este un alt motiv pentru a menține o atmosferă mentală fericită. Este mai ușor să gândești afirmații pozitive atunci când te simți bine.

Gândește în acest fel: fiecare gând pe care îl ai contează, deci nu-ți risipi prețioasele gânduri. Fiecare gând pozitiv aduce binele în viața ta. Fiecare gând negativ îndepartează binele, îl menține în afara accesului tău. De câte

ori, în viață, ți s-a întâmplat să fii aproape de obținerea unui lucru bun, care părea că ți-a fost smuls în ultima clipă? Dacă-ți poți aminti care era atmosfera ta mentală în acele momente, vei avea răspunsul. Prea multe gânduri negative creează o barieră împotriva afirmațiilor pozitive.

Dacă spui „Nu vreau să mai fiu bolnav“, aceasta nu este o afirmație pentru o bună stare de sănătate. Trebuie să declari limpede ceea ce dorești: „Accept sănătatea perfectă acum“. „Urăsc mașina asta“ nu-ți va aduce o frumoasă mașină nouă întrucât nu te exprimi clar. Chiar dacă vei primi o mașină nouă, în scurt timp probabil că o vei urî întrucât asta este ceea ce ai afirmat. Dacă vrei o mașină nouă, spune ceva de genul „Am o frumoasă mașină nouă care corespunde tuturor nevoilor mele“.

Auzi oameni spunând „Viața e nasoală!“ (o afirmație îngrozitoare). Îți imaginezi ce experiențe va atrage această declarație? Bineînțeles, viața nu este nasoală – gândirea ta este astfel! Acel gând te va face să te simți îngrozitor. Și, când te simți astfel, binele nu poate intra în viața ta.

Nu-ți pierde timpul pledând pentru propriile limitări: relații proaste, probleme, boli, sărăcie etc. Cu cât vorbești mai mult despre probleme, cu atât mai mult le ancorezi la locul lor. Nu da vina pe alții pentru ceea ce pare a fi greșit în viața ta – iată o altă pierdere de timp. Amintește-ți că te afli sub incidența legilor propriei conștiințe, propriilor gânduri, și că atragi către tine anumite experiențe ca rezultat al modului în care gândești.

Când îți schimbi procesul gândirii, totul din viața ta se schimbă. Vei fi uimit și încântat să observi modul în care oameni, locuri, lucruri și situații se pot schimba. Învinovățirea este doar o altă afirmație negativă – și n-ai dori să-ți risipești

gândurile prețioase asupra ei. În schimb, învață să-ți transformi afirmațiile negative în unele pozitive. De exemplu:

Îmi urăsc corpul.	DEVINE	Îmi iubesc și îmi apreciez corpul.
Niciodată nu am suficienți bani.	DEVINE	Banii curg cu abundență în viața mea.
M-am săturat să fiu bolnav.	DEVINE	Îi permit corpului meu să se întoarcă la sănătatea lui naturală, înfloritoare.
Sunt prea gras.	DEVINE	Îmi onorez corpul și am mare grijă de el.
Nimeni nu mă iubește.	DEVINE	Răspândesc iubire, iar iubirea îmi umple viața.
Nu sunt creativ.	DEVINE	Descopăr talente pe care nu știam că le posed.
Sunt blocat într-un loc de muncă groaznic.	DEVINE	Minunate uși noi mi se deschid tot timpul.
Nu sunt suficient de bun.	DEVINE	Mă aflu în procesul unei schimbări pozitive și merit tot ceea ce e mai bun.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să te îngrijezi în privința fiecărui gând pe care îl ai. Când începi să demarezi schimbarea și ești cu adevărat atent la propriile gânduri, vei fi îngrozit înțelegând cât de negativă a fost o mare parte a gândirii tale. Așadar, când prinzi un gând negativ, spune-ți „Acesta este un gând vechi; aleg să nu mai gândesc în acest fel“. Găsește apoi un gând pozitiv cu care să-l înlocuiești

cât de repede poți. Nu uita că vrei să te simți bine cât de mult posibil. Gândurile de amărăciune, indignare, învinovățire și rușine te fac să te simți îngrozitor. Iar acesta este un obicei de care chiar vrei să scapi.

Afirmațiile reprezintă soluții care vor înlocui orice problemă ai avea. Ori de câte ori ai o problemă, repetă încontinuu:

*Totul este bine. Totul lucrează pentru binele meu
cel mai înalt. Din această situație va ieși numai bine.
Sunt în siguranță.*

Această simplă afirmație va produce miracole în viața ta. Îți sugerez și să eviți împărtășirea afirmațiilor tale cu persoane care pot disprețui astfel de idei. Când tocmai te-ai apucat, cel mai bine este să le păstrezi pentru tine, până în momentul în care obții rezultatele dorite. Atunci, prietenii tăi vor spune „Viața ta s-a schimbat atât de mult... Ești foarte diferit. Ce anume ai făcut?”.

Parcurge acest capitol de mai multe ori, până îi înțelegi cu adevărat principiile și poți trăi la înălțimea lor. De asemenea, concentrează-te asupra celor mai semnificative capitole pentru tine și practică în special acele afirmații. Și nu uita să-ți creezi afirmații proprii.

Iată câteva afirmații pe care le poți folosi chiar acum:

*Pot să mă simt bine în ceea ce mă privește!
Pot să fac schimbări pozitive în viața mea!
Pot să fac asta!*

Cuprins

<i>Despre „Seria 21 de zile”</i>	5
<i>Nota autoarei</i>	6
<i>Introducere</i>	7
Ziua 1. Ce sunt afirmațiile?	9
Ziua 2. Puterea ați mașilor	13
Ziua 3. Stima de sine	19
Ziua 4. Schimbarea	25
Ziua 5. Emoțiile înfricoșătoare	31
Ziua 6. Gândirea critică	39
Ziua 7. Eliberarea de trecut	45
Ziua 8. Iertarea	51
Ziua 9. Sănătatea	57
Ziua 10. Mai multe despre sănătate	63
Ziua 11. Iubirea de sine	69
Ziua 12. Prietenia	75
Ziua 13. Iubirea și intimitatea	81
Ziua 14. Creativitatea	87
Ziua 15. Munca	91
Ziua 16. Bani și prosperitatea	97
Ziua 17. Dependentele	103
Ziua 18. Îmbătrânirea	109
Ziua 19. Traiul lipsit de stres	115
Ziua 20. Practica afirmațiilor	119
Ziua 21. Calea către succes	123
<i>Postfață</i>	129