



академия  mindvalley

# РУКОВОДСТВО ПО МЕТОДУ АФФОРМАЦИЙ



## 4 ШАГА МЕТОДА АФФОРМАЦИЙ



## Подробное описание 4 шагов метода афформаций

### Шаг 1. СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛЬ

Первый шаг метода афформаций очень прост: спросите себя, чего вы хотите.

Например, вы поставили такую цель: «Я хочу быть счастливым, здоровым и богатым».

### Шаг 2. ЗАДАТЬ УСИЛИВАЮЩИЙ ВОПРОС

Вы формулируете вопрос, который предполагает, что то, чего вы хотите, уже свершилось.

Вы задаете вопрос: «Почему это для меня уже реально и сбылось?»

На этом шаге вы внимательно следите за своими мыслями. Важно уметь сменить направление внутреннего диалога.

Проделявая этот шаг, вы делаете неосознанные (скрытые) мысли осознанными (явными), а негативные (ослабляющие) мысли переводите в позитивные (усиливающие).

Рассмотрим примеры: «Почему я такой бедный?» Это подсознательный вопрос, который вы можете себе задавать. Вы меняете его на противоположный: «Почему я такой богатый?» Если вы спрашиваете: «Почему я такой толстый?» – вы меняете вопрос на: «Почему худеть так просто?» «Почему я так одинок» меняете на «Почему меня так любят?»

Вы начинаете изменять качество общения со своим внутренним миром.

Таким образом, вы начнете задавать себе новые, лучшие, усиливающие вопросы и перестанете задавать негативные, ослабляющие.

Второй шаг метода афформаций заключается в том, что вы спрашиваете себя: «Почему [то, чего я хочу] правдиво в моей жизни?»

[То, чего вы хотите], вы берете из первого шага. Если мы возьмем наш пример из первого шага, вы бы спрашивали: «Почему я так счастлив, здоров и богат?» Вы бы задавали себе этот вопрос.

## УПРАЖНЕНИЕ НА ПРОВЕРКУ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

*Пожалуйста, запишите 5 ослабляющих вопросов, которые вы слышите в своем сознании.*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Пожалуйста, запишите 5 усиливающих вопросов, которые вы начнете задавать себе прямо сейчас.*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Вы заметили перемену в сознании? Что вы чувствуете? Запишите свои чувства и изменения ниже.*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Афформации – это форма усиливающих вопросов, которые начинаются с вопроса «Почему».*

Задавая вопрос с предположением, что ответ на него утвердительный и уже реализован, вы активируете ту часть своего мозга, которая начинает воплощать ваши желания в реальность. И это откроет поток энергии, который необходим для реальных действий.

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ВОПРОСА АФФОРМАЦИЙ

**Почему [то, чего я хочу] уже есть в моей жизни сейчас?**

*Например, это будет звучать так: «Почему я счастлив, здоров и богат?»*

### Шаг 3. ОТДАТЬСЯ ВОПРОСУ

Он заключается в том, что вы отдаетесь вопросу.

На третьем шаге вам просто нужно отдаться вопросу. Вам нужно верить. Вам нужно задавать этот вопрос снова и снова. Вам нужно фокусироваться на нем. Вы задаете его снова и снова, и вы фокусируете на нем свое сознание. Вы медитируете над ним, вы молитесь о нем, вы его записываете.

#### 4 универсальных способа отдаться афформациям

- Прочитать
- Записать
- Проговорить
- Слушать

Существует 4 модальности человеческого общения: читать, писать, говорить и слушать. Отдаться вопросу означает использовать все четыре. Это помогает изменить подсознательные мысленные программы.

Способ общения, который приносит самые быстрые результаты, – это прослушивание. Слушая афформации, вы будете избавляться от негативного внутреннего голоса

Вы можете слушать аудио с афформациями во время выполнения любых действий – когда вы работаете, находитесь в транспорте, отдыхаете или занимаетесь в спортзале, и даже во время сна.

#### Шаг 4. СОВЕРШАТЬ НОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

Смысл афформаций заключается не в том, чтобы найти ответ на вопрос. Поскольку вы начинаете формулировать позитивные вопросы, которые предполагают, что вы уже имеете то, чего хотите, ваш мозг начинает искать способы воплотить эти желания в реальность.

Вы не можете задавать себе позитивные вопросы, продолжая осуществлять негативное или саморазрушительное поведение, и ожидать, что получите желаемое.

Фокусируйтесь на том, чего вы хотите. Задавайте себе новые вопросы. Отдавайтесь вопросам. А затем совершайте новые действия. В этом и заключается метод афформаций. И он обязательно сработает для вас.



## **КАК ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТЕ АФФОРМАЦИИ ПРАВИЛЬНО?**

Цель афформаций – не обмануть ваше сознание, а использовать их правильно. Мы постоянно используем афформации неосознанно, когда ведем внутренний диалог. И очень часто этот внутренний диалог имеет негативный ослабляющий характер (Почему я такой бедный? Почему мне никогда не везет? Почему я никому не нравлюсь?).

Используйте афформации правильно. Они запускают механизм сознания на поиск возможностей и получения желаемых результатов, которые приносят вам пользу.

**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ 4-ШАГОВЫМ МЕТОДОМ АФФОРМАЦИЙ,  
записывайте афформации, проговаривайте их, слушайте их.**

**И вы заметите, КАК ЛЕГКО БУДУТ ПРИХОДИТЬ ПЕРЕМЕНЫ.**

**А все потому, что ВЫ НЕ СИЛОЙ ЗАСТАВЛЯЕТЕ СЕБЯ  
ВО ЧТО-ТО ПОВЕРИТЬ.**

## КУПИТЕ ПОЛНЫЙ КУРС И ПОЛУЧИТЕ:



- Полную версию программы «Мастерство афформаций», включающую теорию метода афформаций
- Аудиозаписи афформаций на богатство
- Аудиозаписи афформаций на здоровье
- Безусловную гарантию возврата денег в течение 60 дней

**УЗНАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ >>**