

**JOSEPH
MURPHY**

**52 DE AFIRMAȚII SĂPTĂMÂNALE
ȘI TEHNICI PRACTICE
PENTRU A-ȚI DESCĂTUȘA
PUTEREA
SUBCONȘTIENȚULUI**

Traducere din limba engleză
de Ciprian Prundeanu



București
2019

*52 Weekly Affirmations and Practical Techniques to Unleash
the Power of Your Subconscious Mind*

Joseph Murphy

Copyright © 2016 JMW Group, Inc.

Drepturi obținute exclusiv prin JMW Group, Inc.

jmwgroup@jmwgroup.net



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

*52 de afirmații săptămânale și tehnici practice
pentru a-ți descătușa puterea subconștientului*

Joseph Murphy

Traducere din limba engleză de Ciprian Prundeanu / Graal Soft

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Ramona Ciortescu, Livia Olteanu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Răzvan Nasea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MURPHY, JOSEPH

52 de afirmații săptămânale și tehnici practice pentru a-ți
descătușa puterea subconștientului / Joseph Murphy ;
trad. din lb. engleză de Ciprian Prundeanu. - București :
Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3683-6

I. Prundeanu, Ciprian (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
Partea I. Fundamentele afirmației	
Mintea conștientă și cea subconștientă	14
Cum funcționează afirmația	15
O tehnică independentă de credința religioasă	16
Puterea și necesitatea credinței	17
Clădirea credinței prin afirmații	18
Cum să folosești afirmațiile	19
Sugestii pentru a îmbunătăți rezultatele	21
Partea a II-a. Afirmațiile săptămânale	
Săptămâna 1: Purifică-ți mintea	25
Săptămâna 2: Afirmă puterea subconștientului	26
Săptămâna 3: Atribuie-i conștientului tău rolul de păzitor	27
Săptămâna 4: Acceptă și devino adevărul	28
Săptămâna 5: Identifică scopul vieții tale	29
Săptămâna 6: Primește planul perfect	30
Săptămâna 7: Trăiește o viață armonioasă	31
Săptămâna 8: Dormi liniștit și trezește-te fericit	32
Săptămâna 9: Fă din fericire un obicei	33
Săptămâna 10: Cere un viitor mai bun	34
Săptămâna 11: Vindecă-te	35

Săptămâna 12: Vindecă-i pe ceilalți de la distanță . . .	36
Săptămâna 13: Atrage banii	37
Săptămâna 14: Asigură-ți o rezervă constantă de bani	38
Săptămâna 15: Prosperă în tot ceea ce faci	39
Săptămâna 16: Ia decizii financiare sănătoase și fă investiții profitabile	40
Săptămâna 17: Revino-ți după un eșec financiar . . .	41
Săptămâna 18: Găsește-ți căminul ideal	42
Săptămâna 19: Vinde-ți casa sau alte proprietăți . . .	43
Săptămâna 20: Rezolvă o problemă	44
Săptămâna 21: Găsește obiectele pierdute sau rătăcite	45
Săptămâna 22: Ia o decizie importantă sau dificilă . .	46
Săptămâna 23: Iubește necondiționat	47
Săptămâna 24: Iartă-i pe alții	48
Săptămâna 25: Dorește-le binele celorlalți	49
Săptămâna 26: Atrage-ți sufletul-pereche	50
Săptămâna 27: Susține-ți spiritual partenerul	51
Săptămâna 28: Menține o căsnicie solidă	52
Săptămâna 29: Renunță la o relație problematică . . .	53
Săptămâna 30: Obține finalitate	54
Săptămâna 31: Îmbunătățește-ți memoria	55
Săptămâna 32: Scapă de un obicei prost	56
Săptămâna 33: Îvinge-ți firea temperamentală	57
Săptămâna 34: Renunță la invidie	58
Săptămâna 35: Evită tergiversarea	59
Săptămâna 36: Îmbunătățește-ți performanțele sportive	60
Săptămâna 37: Vorbește în public cu încredere	61
Săptămâna 38: Îmbunătățește-ți performanța școlară	62
Săptămâna 39: Îmbunătățește-ți cariera/afacerile . . .	63
Săptămâna 40: Îmbunătățește-ți relațiile cu colegii . .	64

Săptămâna 41: Îmbunătățește-ți relațiile cu șeful . . .	65
Săptămâna 42: Finalizează-ți proiectele	66
Săptămâna 43: Fii un profesor excelent	67
Săptămâna 44: Clădește și dezvoltă-ți afacerea	68
Săptămâna 45: Protejează-ți casa, afacerea și bunurile	69
Săptămâna 46: Îvinge-ți temerile iraționale	70
Săptămâna 47: Îvinge-ți teama de examene	71
Săptămâna 48: Păstrează-ți calmul atunci când ești amenințat	72
Săptămâna 49: Liniștește o minte tulburată	73
Săptămâna 50: Păstrează-ți spiritul mereu tânăr	74
Săptămâna 51: Gândește pozitiv	75
Săptămâna 52: Scrie-ți propria afirmație pentru a depăși un gând negativ sau distructiv	76

Partea a III-a. Alte tehnici pentru plantarea gândurilor în subconștientul tău

Tehnica transferului	79
Subconștientul tău îți va accepta acest plan	80
Fă-ți un alt plan	81
Rugăciunea științifică	81
Tehnica vizualizării	82
Metoda filmului mental	83
Tehnica Baudoin	85
Tehnica somnului	86
Tehnica „Mulțumesc”	86
Metoda argumentativă	88
Metoda absolutului	89
Metoda decretului	91

Partea a IV-a. Descătușează puterea infinită din tine

Capitolul 1. Îmbogățește-ți viața	99
Capitolul 2. Stabilește-ți un tipar pentru o viață îmbelșugată	105

Capitolul 3. Obține puterea și controlul asupra vieții tale	119
Capitolul 4. Dezlănțuie puterea infinită pentru a beneficia de fiecare etapă a vieții tale	130
Capitolul 5. Anticipează viitorul și recunoaște vocea lăuntrică	141
Capitolul 6. Găsește răspunsuri în vise și înțelesul experiențelor extrasenzoriale	151
Capitolul 7. Rezolvă-ți problemele și salvează vieți prin misterul viselor	161
Capitolul 8. Folosește percepția extrasenzorială în interesul tău	172
Capitolul 9. Valorifică puterea secretă a stăpânirii de sine	182
Capitolul 10. Trăiește o viață împlinită	195
Capitolul 11. Asigură-te că puterea infinită este de partea ta	208
Capitolul 12. Reîncarcă-ți bateriile mentale și spirituale	218
Capitolul 13. Folosește puterea infinită pentru îndrumare în toate	228
Capitolul 14. Folosește puterea infinită pentru a vindeca	237
Capitolul 15. Captează puterea infinită a iubirii și ghidul tău matrimonial invizibil	245
Capitolul 16. Transformă imposibilul în posibil prin credință	254
Capitolul 17. Folosește puterea infinită pentru relații armonioase	264
Capitolul 18. Culege beneficiile călătoriei cu Dumnezeu	273

De ce sunt unii oameni fericiți, în timp ce alții sunt triști? De ce sunt unii plini de veselie și prosperi, în timp ce alții se afundă în sărăcie și nefericire? De ce unii sunt temători și plini de neliniște, în timp ce alții au credință și încredere? De ce au unele persoane locuințe luxoase, frumoase, în timp ce altele se chinuie din greu să ducă o existență decentă? De ce au unii succes în timp ce alții eșuează lamentabil? De ce unii sunt oratori excepționali, extrem de populari, în timp ce alții sunt mediocri și lipsiți de popularitate? De ce unele persoane au foarte mare succes în ceea ce fac, în timp ce altele se zbat o viață întreagă fără să realizeze ceva demn de reținut? De ce se vindecă unele persoane de boli așa-zis incurabile, iar altele nu? De ce atât de multe persoane bune, religioase trec prin chinurile iadului atât din punct de vedere mental, cât și fizic? De ce atât de multe persoane imorale și lipsite de sentiment religios se bucură de prosperitate și de o sănătate excelentă?

De ce are o persoană o căsnicie fericită, în timp ce sora ei este nefericită și frustrată?

Răspunsul la toate aceste întrebări se găsește în mecanismul de funcționare al minții noastre conștiente și subconștiente. Cu ajutorul minții conștiente, îți poți programa subconștientul să gândească pozitiv. Puterea subconștientului te poate scoate din starea de confuzie, nefericire, melancolie și eșec și te poate îndruma spre adevăratul tău loc, îți poate rezolva dificultățile, te poate elibera de constrângeri emoționale și fizice și te poate aduce pe drumul glorios al libertății, fericirii, sănătății, avuției și liniștii sufletești. Învățând cum să îți folosești puterile interioare, vei descoperi cum să dai viață realității pe care îți-o imaginezi.

Mintea conștientă și cea subconștientă

Mintea ta are două niveluri – cel conștient (rațional) și cel subconștient (creativ/intuitiv). Gândești și raționezi cu mintea conștientă și orice gândești în mod obișnuit coboară la nivelul subconștientului, care creează apoi în funcție de natura gândurilor tale. Subconștientul este sursa emoțiilor tale și constituie mintea creativă. Dacă gândești pozitiv, vor urma lucruri pozitive; dacă te gândești numai la lucruri rele, lucruri rele se vor întâmpla. Acesta este modul în care funcționează mintea.

Principalul este să reții că odată ce subconștientul acceptă o idee, începe să o pună în practică. Este un adevăr interesant și subtil acela că legea subconștientului funcționează în mod egal pentru idei bune și rele. Această lege, aplicată într-un mod negativ, este cauza eșecurilor, frustrărilor și nefericirii. Însă, atunci când obișnuiești să gândești armonios și constructiv, ai parte de o sănătate de fier, de succes și de prosperitate. Orice afirmi mental și simți că este adevărat va fi acceptat de mintea ta subconștientă și manifestat în experiență. Mintea conștientă dă comanda, și subconștientul formulează și execută un plan pentru a o îndeplini.

Legea minții tale este următoarea: vei obține o reacție sau un răspuns din partea subconștientului tău în funcție de natura gândului sau ideii exprimate în mintea conștientă.

Psihologii și psihiatrii subliniază faptul că, atunci când gândurile sunt transmise subconștientului, se realizează impresiile senzoriale în neuroni. De îndată ce subconștientul acceptă o idee, o pune în practică. Procesul funcționează prin asocierea de idei și se folosește de orice informație pe care ai strâns-o de-a lungul vieții pentru a-și atinge scopul. Se folosește de puterea, de energia și de înțelepciunea infinită din tine. Aliniază toate legile naturii pentru a-și atinge țelul. Uneori pare să găsească o soluție imediată la problemele tale, dar alteori s-ar putea să dureze zile, săptămâni sau chiar mai mult... căile sale sunt dincolo de înțelegerea umană.

Prin înțelepciunea minții subconștiente poți să îți atragi partenerul ideal, precum și asociatul sau partenerul de afaceri potrivit. Această lege îți poate găsi cumpărătorul ideal pentru casă sau îți poate pune la dispoziție banii de care ai nevoie și independența financiară pentru a fi, a face și a merge acolo unde îți dorești.

Am văzut puterea subconștientului ridicându-i pe oameni din stări de infirmitate, făcându-i din nou întregi, plini de viață, puternici, liberi să meargă în lume și să se bucure de fericire, sănătate și de o viață împlinită. Există o putere miraculoasă de vindecare în subconștient care îți poate vindeca mintea tulburată și inima frântă. Poate deschide ferestrele minții și te poate elibera. Te poate descătușa din tot felul de capcane materiale și fizice.

Cum funcționează afirmația

O *afirmație* este o declarație că ceva există sau *este* adevărat. Privește-ți mintea ca pe o grădină. Tu ești grădinarul și afirmațiile sunt semințele (gândurile) pe care le plantezi în mod conștient în pământul subconștientului tău. Orice semeni în subconștient vei culege apoi în corpul tău și în jur. Din acest motiv, este esențial să proiectezi imagini pozitive pe ecranul

minții tale, crezând că adevărat că acele imagini semnifică realitatea ta aici și acum.

Începe chiar acum să semeni gânduri de pace, fericire, dreptate, bunăvoință și prosperitate. Gândește-te cu mult interes la aceste calități și acceptă-le în întregime în mintea ta conștientă, rațională, de unde vor trece într-un final în subconștient. Continuă să plantezi aceste semințe minunate (afirmații) în grădina minții și vei avea parte de o recoltă frumoasă.

Atunci când mintea ta gândește corect, atunci când înțelegi adevărul, când gândurile acumulate în subconștientul tău sunt constructive, armonioase și pașnice, puterea magică a subconștientului va răspunde și îți va aduce condiții armonioase, un mediu plăcut și tot ce este mai bun. Când începi să îți controlezi procesele mentale, poți să aplici puterea subconștientului în orice problemă sau dificultate. Cu alte cuvinte, vei coopera în mod conștient cu puterea infinită și cu legea omnipotentă din tine și din jurul tău, putere care guvernează toate lucrurile.

O tehnică independentă de credința religioasă

Deși puterea subconștientului se bazează pe credință, ea este independentă de credința religioasă. A existat încă dinainte ca tu și eu să ne naștem, înainte ca orice biserică sau chiar și lumea noastră să existe. Marile adevăruri veșnice și principii de viață s-au întâmplat înaintea tuturor religiilor. Cu aceste gânduri în minte, te invit să începi să te folosești de această putere minunată, magică, transformatoare, care îți va vindeca rănilile mentale și fizice, îți va elibera complet mintea de temeri, și pe tine de orice limitări legate de sărăcie, eșec, nefericire, lipsă și frustrare.

Tot ce trebuie să faci este ca mental și emoțional să fii una cu binele pe care vrei să îl întrupezi și puterile creative ale subconștientului vor răspunde întocmai. Începe acum, chiar de azi, lasă minunile să își facă loc în viața ta!

Legea vieții este legea credinței și credința poate fi sintetizată ca un gând al minții noastre. Așa cum o persoană gândește, simte și crede așa este și starea minții, corpului și circumstanțelor sale. O tehnică, o metodologie bazată pe înțelegerea a ceea ce faci și de ce faci te va ajuta să obții o întrupare subconștientă a tuturor lucrurilor bune din viață. Pe scurt, rugăciunea la care s-a răspuns este realizarea dorințelor inimii tale, indiferent de credința religioasă. Budiștii, creștinii, musulmanii și cei care sunt de confesiune iudaică primesc cu toții răspuns la rugăciunile lor, nu datorită unei anumite credințe, apartenențe, ritual, ceremonie, formulă, liturghie, incantație, sacrificiu sau ofrande, ci pur și simplu datorită credinței, receptivității mentale și acceptării lucrului pentru care se roagă. Chiar și unui agnostic care își dorește cu pasiune ceva și crede cu adevărat că va obține acel lucru i se va îndeplini dorința.

Deși este posibil ca afirmațiile din această carte să folosească cuvântul „Dumnezeu“, îl poți înlocui cu acel cuvânt care îți reflectă cel mai bine credința, precum „Alah“, „Yahweh“, „Brahman“, „Domnul“, „Atotputernicul“, „Ființa Supremă“, „Duhul Sfânt“, „Tao“, „Marele Spirit“ sau „Forța“. Potrivit lui Joseph Murphy: „Dumnezeu nu este o persoană, așa că nu spunem «Tatăl nostru, care ești în ceruri» indicând o persoană, ci o Prezență și o Putere impersonală – o viață infinită și o inteligență infinită“. Pentru Murphy, rugăciunea este echivalentul recitării unei afirmații cu suflet și credință.

Puterea și necesitatea credinței

Legea minții tale este legea credinței. Asta înseamnă să crezi în felul în care îți funcționează mintea, să crezi în însăși credința. Credința minții tale este gândul minții tale – simplu – doar asta și nimic mai mult. Așa cum și forța intangibilă a iubirii poate atrage un suflet pereche și forța intangibilă a credinței

ți poate aduce sănătate, avere, înțelepciune și o viață îndestulătoare.

Toate experiențele, evenimentele, condițiile și acțiunile tale sunt reacțiile subconștientului tău la propriile gânduri. Ține minte, nu lucrul în care crezi este important, ci credința din mintea ta, aceasta este cea care aduce rezultatele.

Încetează să mai crezi în credințe, opinii, superstiții și temeri omenști false. Începe să crezi în adevărurile eterne și în adevărurile vieții, care rămân neschimbate. Oricine citește această carte și aplică principiile minții subconștiente va putea să invoce binele pentru sine și pentru alții. Lumea se întrupează, gândurile iau formă potrivit legii universale a acțiunii și reacțiunii. Gândul este acțiunea incipientă. Reacția este răspunsul din partea subconștientului tău care corespunde naturii gândului tău. Ocupă-ți mintea cu conceptele de armonie, sănătate, pace și bunăvoință, iar minunile vor începe să apară în viața ta.

Clădirea credinței prin afirmații

Credința poate fi dobândită în diferite moduri, inclusiv prin următoarele:

- **Experiență:** Prin experiență sau percepție știi că un lucru sau o stare există, precum faptul că focul arde.
- **Rațiune:** Prin rațiune, ajungi la concluzia că ceva există sau funcționează într-un anumit fel. De exemplu, majoritatea oamenilor cred în evoluția prin selecție naturală, întrucât prezintă o explicație rezonabilă pentru diversitatea formelor de viață de pe Pământ.
- **Credință:** Printr-un „act de credință”, prin grație sau alt fenomen inexplicabil, pur și simplu crezi în ceea ce se află dincolo de percepție și de rațiune.
- **Afirmații sau sugestii:** Prin sugestie sau autosugestie, ajungi să crezi că ceva este așa cum este sau că un anumit rezultat este inevitabil. Hipnoza oferă un exemplu

pentru puterea sugestiei. Odată ce activitatea minții conștiente este suspendată, subconștientul devine mult mai receptiv la sugestii. Însă, chiar fără hipnoză, afirmațiile și sugestiile repetate pot imprima o credință în subconștient.

Cum să folosești afirmațiile

Eficiența unei afirmații este determinată în cea mai mare parte de înțelegerea adevărului și a înțelesului din spatele cuvintelor: o afirmație este pur și simplu acceptarea unui adevăr universal. Prin urmare, puterea afirmației tale rezidă în aplicarea inteligentă a unor deziderate pozitive, clare și specifice. De exemplu, un băiat adună trei cu trei și scrie șapte pe tablă. Profesorul afirmă cu certitudine matematică că trei plus trei fac șase; prin urmare, băiatul schimbă cifrele în concordanță cu asta. Afirmația profesorului nu a făcut ca trei cu trei să devină șase, întrucât acesta era deja un adevăr matematic. Adevărul matematic l-a făcut pe băiat să schimbe cifrele pe tablă.

Este anormal să fii bolnav; firesc este să fii sănătos. Sănătatea este adevărul ființei tale. Atunci când afirmi sănătate, armonie și pace față de tine sau altcineva și când îți dai seama că acestea sunt principii universale ale ființei tale, vei înlocui tiparele negative ale subconștientului tău cu un tipar pozitiv aliniat cu adevărul universal al unei ființe sănătoase.

Rezultatul procesului afirmativ depinde de felul în care gândurile se conformează principiilor vieții, indiferent de aparențe. Gândește-te o clipă că există un principiu al matematicii, dar nici unul al greșelii; există un principiu al adevărului, dar nici unul al minciunii. Există un principiu al inteligenței, dar nu unul al ignoranței; există un principiu al armoniei, nici unul al discordiei. Există un principiu al sănătății, nici unul al bolii, și există un principiu al abundenței, nici unul al sărăciei.

Am folosit metoda afirmativă cu sora mea, care urma să fie operată pentru îndepărtarea unor calculi renali într-un spital din Anglia. Afecțiunea descrisă fusese diagnosticată în urma unor teste medicale și a unor radiografii. Mi-a cerut să mă rog pentru ea. Eram la aproximativ 10 000 de kilometri distanță unul de celălalt, dar nu există timp sau spațiu în principiul minții. Minte sau inteligența infinită este prezentă simultan în fiecare punct. Am eliminat toate gândurile legate de simptome sau de orice aspect corporal și am afirmat după cum urmează:

Această rugăciune este pentru sora mea, Catherine. Este relaxată și împăcată, pregătită, echilibrată, liniștită și calmă. Inteligența vindecătoare a minții ei subconștiente, care i-a creat corpul, transformă acum fiecare celulă, nerv, țesut, mușchi și os al ființei ei potrivit tiparului perfect al tuturor organelor ce se află în subconștientul ei. În tăcere, în liniște, toate tiparele de gânduri distorsionate din subconștientul ei sunt îndepărtate și desființate, iar vitalitatea, întregimea și frumusețea principiului de viață se manifestă în fiecare atom al ființei sale. Acum este deschisă și receptivă la curenții de vindecare, care curg prin ea ca un râu, redându-i sănătatea perfectă, armonia și pacea. Toate tulburările și imaginile urâte sunt acum îndepărtate de oceanul infinit de iubire și pace care curge prin ea, și este exact așa cum spun.

Am afirmat cele de mai sus de mai multe ori pe zi și, după două săptămâni, sora mea a fost consultată și s-a constatat o vindecare remarcabilă, iar rezultatele radiografiei au fost negative.

Să afirmi înseamnă să declari că un lucru este, și dacă menții această atitudine în minte ca fiind una adevărată, indiferent de dovezile ce arată contrariul, ceea ce vei afirma se va împlini.

Sugestii pentru a îmbunătăți rezultatele

Ceea ce urmează sunt 52 de afirmații săptămânale. Pentru a optimiza puterea acestor afirmații și a subconștientului tău, îți recomand următoarele:

- Lipește un post-it cu afirmația ta într-un loc unde o vei observa de-a lungul întregii zile – poate pe monitorul calculatorului, pe un perete de lângă birou sau pe ușa de la frigider.
- Relaxează-te și eliberează-ți mintea înainte să citești sau să reciți afirmația astfel încât mintea ta să fie receptivă. O cameră liniștită, întunecată este mai potrivită pentru starea meditativă care face mintea receptivă la afirmații. Repetarea afirmațiilor când ești pe punctul să adormi este o tehnică eficientă, pentru că mintea conștientă este mai puțin capabilă să le respingă. (Dacă poți, memorează afirmația, închide ușor ochii atunci când o rostești, pentru a îndepărta toate distragerile vizuale.)
- Rostește afirmația cu voce tare, dacă este posibil, sau în gând. Auzirea cuvintelor va întări impresia asupra subconștientului.
- Pe măsură ce citești sau rostești afirmația, gândește-te cu atenție la înțelesul ei. Nu repeta cuvintele mecanic.
- Concentrează-te pe partea pozitivă și ignoră în totalitate orice aspect negativ. În cazul unor boli, de exemplu, gândește-te la refacerea sănătății, nu la vindecarea bolii, pentru că orice gând sau menționare afirmă atât afecțiunea, cât și simptomele ei. În mod similar, gândește-te cum să faci bani, nu cum poți scăpa de datorii.
- Folosește-ți imaginația, nu puterea voinței. Imaginează-ți sfârșitul și starea de libertate. Vei descoperi că mintea încearcă să îți stea în cale, însă tu încearcă să menții o credință simplă, copilărească, capabilă de miracole. Imaginează-ți că tu și cealaltă persoană sunteți sănătoși, bogați sau de succes. Imaginează-ți impactul emoțional

al stării de libertate pe care ți-o dorești. Elimină din proces toată birocrăția. Varianta mai simplă este cea mai bună.

- Ia-o mai încet. Nu te preocupa de detalii și modalități, trebuie să cunoști doar rezultatul final. Încearcă să găsești soluția potrivită la problemele tale, fie că e vorba de sănătate, venituri sau de găsirea unui loc de muncă. Imaginează-ți cum te vei simți când problema va fi rezolvată. Ține minte, convingerea ta este cheia oricărei imprimări subconștiente. Trebuie să te gândești subiectiv la noua ta idee, într-un stadiu final, nu ca parte din viitor, ci ca parte din momentul *prezent*.
- Acordă câte o săptămână pentru fiecare afirmație în parte, repetând-o de mai multe ori pe zi. Dacă doar frunzărești cele 52 de afirmații săptămânale, nu vei avea nici un rezultat. Așa cum semințele au nevoie de timp să încolțească și să prindă rădăcini, așa și gândurile au nevoie de timp ca să încolțească și să prindă rădăcini în subconștientul tău până când mintea conștientă și cea subconștientă se vor uni pentru a accepta adevărul afirmației.
- Rămâi cu convingerea profundă că s-a împlinit.

Atenție: Nu te gândi sau nu pronunța niciodată fraze precum „Nu-mi permit să fac asta“ sau „Nu pot face asta“. Subconștientul te crede pe cuvânt și se va asigura că nu ai banii sau abilitatea să faci ceea ce îți dorești.

Nu diminuea puterea afirmației spunând „Îmi doresc“ sau „Sper“. Rostește afirmația ca pe un ordin din partea șefului (mintea conștientă). Armonia este în tine. Sănătatea este a ta. Păstrează gândul în subconștient până când ești convins; apoi relaxează-te. Prin relaxare acționezi asupra subconștientului permițând energiei cinetice din spatele ideii să o preia și să o concretizeze.

PARTEA A || -A
AFIRMAȚIILE
SĂPTĂMÂNNALE