**«Аффирмация – залог успехов и душевного здоровья»**

**Аффирмация**  - утвердительное (положительное) суждение и самовнушение, создающее правильный психологический настрой.

При многократном повторении позитивного утверждения (аффирмации), подсознание закрепляет требуемый образ или установку, способствуя улучшению психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни. Формулирование аффирмации происходит по определенным правилам (краткость, настоящее время, от первого лица, позитивность, конкретность, направление, вера).

Простыми словами аффирмация – это убеждение. Также это настрой на позитив и успех. Чтобы ваша жизнь стала лучше, чем есть. И повторять аффирмации следует регулярно. Можно это делать как сразу же после пробуждения, так и перед сном. Перед зеркалом или в кровати. Важно верить в то, о чем вы думаете. И мыслить лишь в позитивном ключе. Исключите весь негатив.

Наверное, многим из нас удавалось хотя бы раз в жизни убедиться в том, что мысли материальны. Вероятно, каждый с этим сталкивался. Следовательно, настрой в голове напрямую связан с тем, что происходит в нашей жизни. Мыслить позитивно — значит получать успешный результат. В противном случае, когда вы зациклены на одном негативе, все будет валиться у вас из рук. И каждое начинание будет завершаться провалом.

Очень важно создавать вокруг себя позитивное настроение. И начинать следует именно с себя. Следует научить себя мыслить позитивно. Тогда вы ощутите прилив сил и жизненной энергии. Вы заметите, что ваши дела действительно имеют желаемый результат. Многим людям, у которых уже опустились руки, кажется, что все это ерунда. Но напрасно! Необходимо начать использовать данный прием, и результат проявит себя. А жизнь забьет ключом. Встав утром с кровати, просто скажите «Я все делаю правильно».

Аффирмацию нужно запомнить и повторять ее про себя, а когда это возможно и вслух.

Что нужно для того, чтобы настроить себя на позитив с помощью убеждения?

-подобрать подходящее Вам убеждение;

-сформулировать его кратко и в настоящем времени;

-напишите аффирмацию в блокнот, на холодильник и т.д. , для того чтобы не забывать произносить ее.

-верьте! Это главное условие!

Приведу примеры аффирмаций (установок). Вы формулируете установку в зависимости от цели.

\*У меня есть все, что нужно, чтобы наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

\*Я все могу! Я — уважаемая личность в коллективе.

\* В любых ситуациях я спокоен и сосредоточен.

\*Мне всегда сопутствует удача.

\*Мое тело прекрасно!

\* Я здоров и счастлив!

\*Мое прошлое позади, я живу настоящим.

\* Я люблю себя таким, какой есть.

\* Все, что происходит в моей жизни, только к лучшему.

\* Я ценю каждую минуту своей жизни.

\* Я богат, здоров и счастлив!

Каждый человек способен изменить себя, стоит лишь захотеть. Психологический настрой и порядок мыслей в голове очень важны. Когда в ваших мыслях царит один негатив, в жизни, как правило, он отображается неприятными ситуациями. А вот позитивные суждения, напротив, принесут вам легкость и успех!

