

## Mój pierwszy raz

Moja przygoda z afirmacjami zaczęła się 4 lata temu. Wtedy po raz pierwszy dowiedziałam się, że jest takie narzędzie, zwane afirmacjami, które pozwala zapanować nad swoimi myślami. Jak to? To nad myślami można zapanować? To był dla mnie szok. Przecież one po prostu sobie płyną. Raz przychodzą pogodne myśli, kiedy indziej smutne. One po prostu są takie, jakie są.

Takie były moje dotychczasowe przekonania na temat myśli. Owszem, słyszałam o pozytywnym myśleniu, rozpoczynaniu dnia od uśmiechu do lustra, ale nigdy nawet nie spróbowałam. Aż do momentu, kiedy w moje ręce dostała się książka Luizy Hay „Możesz uzdrowić swoje życie”. Pamiętam, że przeczytałam ją jednym tchem i od razu nabrałam przekonania, że wszystko, co tam jest napisane, od razu da się wcielić w życie. Jakie to proste!

I ... to był największy grzech, jaki można było popełnić, w stosunku do swoich własnych myśli. Szybko okazało się, że jest to ponad moje siły. Czytając w kółko afirmacje, które kończyły poszczególne rozdziały książki (bardzo przypadły mi do gustu!), szybko się przekonałam, że „cudowne uzdrowienie” działa tylko w momencie czytania. Było cudownie, radośnie, lekko ... do momentu, kiedy trzeba było wrócić do codziennych zajęć. A wtedy wszystko wracało do normy.

„Coś jest nie tak.” – pomyślałam i sięgnęłam po raz drugi po tą samą książkę, tym razem czytając ją wolno, wybrane fragmenty, a przy tym zastanawiając się nad swoim życiem.

Pierwszą sprawą, na którą zwróciłam uwagę, był silny opór, który miałam podczas czytania niektórych fragmentów i głośnego wypowiedzienia wybranych zdań. Objawiał się on przede wszystkim silnym ściśnięciem gardła, aż do bólu. Po prostu słowa nie były w stanie wydostać się na zewnątrz. W mojej głowie zapaliło się pierwsze światełko. „Skąd to jest?” – pytałam samą siebie i powtarzałam swoją pierwszą, świadomie zastosowaną, afirmację: **„Uwalniam się od wszelkiego oporu”**.

Drugą sprawą, która zaprzętnęła moją głowę, było odkrycie, że cokolwiek się dzieje w moim życiu, jest odpowiedzią na jakąś wewnętrzną potrzebę. To była kolejna rewolucja w moim myśleniu.

To jak to? Kiedy zaczepia mnie jakiś pijak na ulicy, to znaczy, że ja tego potrzebuję? A kiedy dostaję ochrzan od mojej dyrektorki, to też jest odpowiedź na moją wewnętrzną potrzebę? Nie do końca to rozumiałam, ale postanowiłam zaryzykować. Nadarzyła się ku temu okazja. W tamtym czasie pracowałam w banku i miałam pewnego klienta, który zachowywał się w stosunku do mnie grubiańsko, wulgarnie i lekceważąco. Po kilku spotkaniach z nim doszło do tego, że zaczęłam się go panicznie bać. Jego zachowanie napawało mnie niezrozumiałym lękiem. W ramach eksperymentu, zaczęłam w drodze do pracy powtarzać sobie taką afirmację: **„Ja Ewa uwalniam się od potrzeby spotykania ludzi niezycliwych, wulgarnych i agresywnych.”** Po kilku dniach, podczas obsługi mojego zniechęconego klienta, ten nagle powiedział takie słowa: „Pani Ewo, muszę Pani coś powiedzieć.

Niech się Pani nie pogniewa, ale kiedyś Pani „nie trawiłem”. A teraz dochodzę do wniosku, że fajna z Pani kobieta.” Od tamtego czasu tenże Pan kłania mi się już z odległości kilku metrów i nigdy nie usłyszałam już z jego ust żadnego słowa, które mogłoby mnie urazić. Przestali mnie też zaczepiać pijaczkowie na ulicy. Ale to był dopiero początek .....

Dzisiaj nie budzi już we mnie oburzenia, ani nawet zdziwienia, fakt, że można zmienić swoje życie stosując afirmacje. Trzeba jednak zrozumieć, czym one są i jak je stosować, aby nie zrobić sobie krzywdy.

## Afirmacja – co takiego?

**Afirmacja** według „Słownika wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych” Władysława Kopalińskiego oznacza potwierdzenie, zgodę, uznanie, aprobatę.

Według Wikipedii :

- 1) **afirmacja w psychologii** – pojęcie to dotyczy zazwyczaj zdań wpływających na poziom samoakceptacji i polega na powtarzaniu pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby. „Afirmacja jako psychotechnika wykorzystuje mechanizm autosugestii i medytacji w celu wzmocnienia poczucia akceptacji u osoby ją stosującej.”<sup>1</sup>
- 2) **afirmacja w ezoteryce** - dotyczy odpowiednio sformułowanych zdań wpływających na ludzką świadomość subiektywną a związanych bezpośrednio z m.in. poziomem samoakceptacji. „W pozytywnym aspekcie afirmacja polega na powtarzaniu pozytywnych twierdzeń na temat własnej lub innej osoby, co prowadzi do identyfikacji z ich treścią. W aspekcie negatywnym afirmacje mogą być stosowane do wprowadzania negatywnych wartości w życie danej osoby.”<sup>2</sup>

No właśnie afirmacja może być pozytywna i negatywna. To każda myśl, która pojawia się w głowie, bez względu na to, czy pomyślałam ją świadomie, czy powstała samoczynnie na skutek jakiejś emocji, wydarzenia, którego jestem świadkiem lub czynności, którą akurat wykonuję. W taki sposób rozumiem pojęcie afirmacji dzisiaj. A kiedy dodatkowo wierzę, że każde słowo „staje się ciałem”, tym bardziej dążę do tego, aby moje afirmacje były jak najbardziej pozytywne i służyły mojemu życiu do jego budowania, a nie niszczenia.

## Jak stosować afirmacje?

Ogólne zasady są następujące:

- 1) w 1-szej osobie l.poj., z użyciem słowa „Ja” i własnego imienia,

---

<sup>1</sup> Źródło: Wikipedia

<sup>2</sup> tamże

- 2) w czasie teraźniejszym, bez „gdybania”,
- 3) nie używamy słowa „nie”, bo podświadomość nie zauważa tego słowa,
- 4) piszemy: codziennie, przez minimum 21 dni, minimum 10 razy przez pół godziny,
- 5) obserwujemy reakcje naszej podświadomości: jakie myśli się pojawiają, uczucia i odczucia w ciele,
- 6) przestrzegamy schematu: najpierw oczyszczamy podświadomość ze starych programów, dopiero potem „wkładamy” nowe programy.

Kiedyś przeczytałam gdzieś, że afirmacje najlepiej pisać w trzech osobach, ponieważ pisząc „Ja Ewa ...” wyrażam swoją własną wolę, „Ty Ewo...” – tak mówią do mnie rodzice, przyjaciele, znajomi, nauczyciele, „Ona Ewa ....” – a tak mówią ludzie „za moimi plecami”. Moja podświadomość słucha tych wszystkich trzech zwrotów na co dzień i wszystkie trzy do niej docierają i pozostawiają jakieś ślady. I rzeczywiście przez długi okres czasu pisałam afirmacje w trzech osobach. Czy to działało? Trudno mi teraz z całą pewnością na to pytanie odpowiedzieć. Jedno wiem na pewno: coś się działo. Był też taki czas, kiedy nie pisałam swojego imienia, bo jakoś mi nie pasowało do kontekstu całego zdania. Zamiast „Ewy” używałam „Niunia”, bo tak kiedyś mówił do mnie tata i bardzo mi się to „imię” podobało.

Pracując z afirmacjami skrupulatnie zapisywałam myśli, które pojawiały się w mojej głowie, ale szybko zauważyłam, że reakcje podświadomości na pisane afirmacje zajmują znacznie więcej miejsca w zeszycie niż same afirmacje. Powstawały całe dzienniki. Zrezygnowałam, bo doszłam do wniosku, że moja cwana podświadomość próbuje czymś mnie zająć, żeby tylko nie uczyć się nowego. No właśnie, skąd ta niechęć mojej podświadomości do zmiany myślenia?

Dzisiaj sądzę, że moim podstawowym błędem było zaniedbanie 6 punktu, tzn. chciałam szybko zmienić swoje życie na lepsze i od razu serwowałam swojej podświadomości afirmacje zawierające nowy program. Podczas gdy ona nie przyjmowała ich, bo wciąż tkwiła w starych ograniczeniach.

Teraz, pracując z podświadomością za pomocą afirmacji, wiem, że mam działać według pewnego planu. Jego ogólny zarys wygląda następująco:

- 1) uwolnij się od tego, co cię blokuje,
- 2) wybaczone sobie i innym wszystkie błędy i przewinienia,
- 3) uświadom sobie, w jakim jesteś punkcie i zaakceptuj to,
- 4) zaprogramuj się na nowo.

Praca z afirmacjami nauczyła mnie cierpliwości. Stosując powyższy schemat

- łatwiej mi kontrolować moment, w którym jestem podczas pracy nad sobą,
- łatwiej zauważam, gdy coś się dzieje, zmienia,

- pilnuję się, jakich słów używam w afirmacjach, bo nie każde książkowe sformułowanie jest dla mnie,
- nie wymuszam na sobie zmian, one po prostu następują.

## **Uwalniam się**

***Afirmacje uwalniające*** rozpoczynają proces naszego uzdrowienia.

Mnie osobiście ***uwolnienie*** kojarzy się z lekkością, swobodą, radością, wypuszczeniem ptaka z klatki, opuszczeniem więzienia.

Dotyczy wyzwolenia się z więzów, jakiego sami doznajemy, jak również przywrócenia swobody innym ludziom, także zwierzętom.

Pisząc afirmacje uwalniające dotyczące swojego własnego oswobodzenia najczęściej stosujemy zwrot „Ja uwalniam się od...”. Kiedy jednak oswobodzenie dotyczy kogoś innego i my jesteśmy przyczyną tego „uwięzienia”, wówczas stosujemy „Ja zwracam wolność komuś”.

Aby spotęgować moc tych afirmacji, należy pamiętać o wydechu. Wraz z wydechem ulatnia się „całe zło”.

***Zwracam wolność sobie i wszystkim pozostałym.***

Tą afirmację poleciłabym mojej mamie. Tkwi w związku bez miłości, nigdy się nie rozwiodła, jak twierdzi - dla dzieci, czyli dla mnie i mojego brata, żebyśmy mieli pełną rodzinę. Brak miłości zamieniła na pełną kontrolę nad życiem taty, moim i brata. Wszystko ma być tak, jak ona chce. Nasza praca, szkoła, książki, które czytamy, programy telewizyjne, które oglądamy, wykonywany zawód, ubiór, fryzura, witaminy, które łykamy i numer autobusu, którym jedziemy do domu.

***Uwalniam się od negatywnych wzorców z rodzinnego domu.***

Taką afirmację poleciłabym mojemu znajomemu, który wywodzi się z rodziny alkoholików. Ma sześcioro rodzeństwa. Kiedy byli mali, a rodzice pijani, oni sami się sobą zajmowali, starsi opiekowali się młodszymi, co nie zawsze wychodziło tak jak należy, często uciekali do sąsiadów z obawy przed ojcem, który ich bił, nie jedli całe dni, bo nie miał im kto przygotować posiłku.

Dzisiaj jest żonaty. Ma kilkuletnią córeczkę. Razem z żoną wciąż chodzą pijani, ich dziecko samo się wychowuje, często ucieka do cioci-sąsiadki, bo się boi, że „tatuś znowu będzie bił, a mama nie ugotuje obiadku”.

***Uwalniam się od wiary w panowanie matki nad moim życiem.***

To afirmacja dla Bożeny, która ma 45 lat, nigdy nie wyszła za mąż, chociaż była w kilku związkach. Mieszka z matką, która jeździ na wózku inwalidzkim, opiekuje się nią, pielęgnuje. Matka miała wypadek samochodowy, kiedy jechała odebrać córkę z prywatki późno w nocy, kiedy ona była nastolatką. Przyjaciele próbują Bożenę czasem wyciągnąć do kina, do restauracji, ale ona odmawia i przy tym tłumaczy się: „No jak wy to sobie wyobrażacie? Co pomyśli sobie moja mama? Przecież ona nawet za drzwi wejściowe nie wychodzi, a ja bawię się w najlepsze?”

***Uwalniam się od poczucia winy wobec matki.***

Sądzę, że to również byłaby dobra afirmacja dla Bożeny. Ma poczucie winy, że to przez nią matka miała wypadek.

***Uwalniam się od uzależnienia od gier komputerowych.***

To afirmacja dla młodego chłopaka, Grzegorza, który każdą wolną chwilę spędza przed komputerem. Jest żonaty i właśnie urodziło mu się dziecko, ale prawie tego nie zauważył. W domu jest tak, jakby go nie było. Wciąż siedzi w jednym miejscu, przed komputerem. Zapomina o jedzeniu, a nawet spaniu. Pracuje w hurtowni. Kiedy nie ma klientów, idzie na zaplecze, gdzie gra w swoje gry, bywa, że nie zauważy, że właśnie wszedł klient. Trudno mu powierzyć jakieś zadanie, np. zrobienie zakupów w drodze do domu, bo o nich zapomina; jego myśli zaprzęta niedokończona partia gry.

***Uwalniam się od żalów i pretensji do rodziców, że nie pokazali mi jak wygląda kochająca się rodzina.***

To afirmacja dla mnie. Był taki okres w życiu, kiedy miałam pretensje do rodziców, że w czymkolwiek mi się nie wiodło, to ich wina. Zadręczałam ich oskarżeniami o to, że nie mam chłopaka, mam same długi, że mam alergię, że nie mam samochodu, że nie mam przyjaciół, że nie umiem załatwić jakiejś sprawy w urzędzie....

***Uwalniam się od zachłanności na cierpienie i jestem nadal wartościową osobą.***

Moja babcia. Kiedy żyła, wciąż powtarzała „Ja to w życiu tyle przeszłam, tyle przeplakałam, miałam takiego tyrana w domu (jej mąż), a w domu było tyle głodu. Nie wiem, skąd tyle siły brałam. A te wszystkie choroby, to ze zmartwień. One muszą być, bo ja tyle przeszłam.” Kiedy zaczynała opowiadać o swoich cierpieniach, cała rodzina się wokół zbierała i wszyscy babcię podziwiali, jaka jest silna.

***Uwalniam się od tęsknoty za moim synem.***

Moja mama. Ciągłe martwi się o mojego brata, który wyjechał za granicę, tam mieszka i pracuje. Nie może się pogodzić z jego wyjazdem. Ogląda prognozy pogody dla tamtego kraju i dzwoni do niego, żeby mu powiedzieć, jak ma się ubrać. Kiedy jest weekend i rodzina się zjeżdża, nie pozwala spędzać nam czasu tak jak dawniej, „bo bez niego to nie to samo”. Ciągłe analizuje różne sytuacje, w których on się znajduje (np. załatwianie spraw urzędowych) i kończy komentarzem „Gdyby był w Polsce, to wszystko byłoby prostsze.”

***Uwalniam się od roli ofiary.***

Zbigniew, 56 lat. Ciągłe słyszy z ust żony, że to przez niego nigdy nie była za granicą, że nie chodzi do teatru, że nie mają za co posłać dzieci na studia, bo on jest nieudacznikiem, często zmienia pracę, zarabia marne grosze, ona musi go utrzymywać ze swojej emerytury.

***Uwalniam się od lęku przed zmianą pracy.***

Agnieszka, 40 lat, pracuje w banku od 21 lat, ciągle narzeka, że „w tym banku z roku na rok jest coraz gorzej”, mimo długiego stażu zajmuje pośrednie stanowisko pracy i nie zarabia dużo, ledwie wystarcza jej na podstawowe potrzeby. Marzy o zmianie, ale boi się, żeby nie wpaść z deszczu pod rynnę.

***Uwalniam się od lęków przed przyszłością.***

Anna, 56 lat, już emerytka. Dostaje niewielką emeryturę. Chciałaby jeszcze wiele w życiu zrobić, myśli o dorabianiu do emerytury, o podróżowaniu, ale ciągle powtarza „No nie wiem, jak to dalej będzie”, wszystko widzi w czarnych barwach.

***Uwalniam się od uczucia bezradności w życiu.***

Grzegorz, 29 lat, informatyk, jedynak. Całe życie rodzice trzymali go pod kloszem, wszystko za niego załatwiali, dzięki ich działaniom dostał się na wymarzone studia, dostał akademik, załatwili mu pracę, chce kupić sobie własne mieszkanie, ma na to pieniądze, ale nie ma pojęcia jak się za to wziąć.

***Uwalniam się od potrzeby ciężkiej pracy i zasługiwania na pieniądze.***

To afirmacja dla mnie. Całe życie słyszałam w domu, że „bez pracy nie ma kołaczy”. Mój tata bardzo ciężko pracował całe życie i niewiele zarabiał. Kiedy chodziłam do szkoły i przynosiłam dobre oceny, wówczas słyszałam „widzisz, opłacało się zarwać noc, dobrze się przygotowałaś”. Dzisiaj, kiedy szukam pracy, wciąż trafiam do miejsc, gdzie się pracuje 10 – 14 godzin, zarywa noce, dźwiga ciężkie przedmioty (walizki, pełne segregatory dokumentów).

***Uwalniam się od kontrolowania moich pracowników.***

Dorota, 44 lat, dyrektor, zarządza 150 osobowym przedsiębiorstwem. Jej uwadze nie ujdzie żaden błąd pracownika, nieważne czy dotyczy to obsługi klienta, księgowania faktury czy osobistych spraw pracowników. Interesuje się wszystkim, co jej podwładni mają na biurkach, w szufladach, na pulpitych komputerów, dlaczego ktoś przyszedł nieogolony albo co ktoś je na śniadanie. Doprowadza tym do szału swoich pracowników, ludzie stają się niechętni, odwracają się od niej, szeptają po kątach.

***Uwalniam się od odpowiedzialności za życie innych.***

Ewa, 26 lat, pracuje w banku, ma młodszą siostrę, która studiuje. Wynajmują razem mieszkanie, za które płaci Ewa. Ich rodzice nie żyją. Kiedy żyli, często Ewie powtarzali, że pieniędzy domu wystarczy tylko na wykształcenie jednego dziecka. Ewa, po skończeniu studiów od razu świadomie szukała pracy, w której zarobi wystarczająco dużo, aby utrzymać 2 osoby. Chociaż jej młodsza siostra jest już dorosła, wciąż ją kontroluje: z kim i gdzie idzie, ile wydaje, jak się uczy....

***Uwalniam się od realizowania oczekiwań innych ludzi.***

Danuta, 28 lat, mężatka, ma małe dziecko. Kiedy była dzieckiem rodzice decydowali o tym, do jakiej szkoły pójdzie, nie pozwolili jej zapisać się do harcerstwa, chociaż bardzo chciała i wszystkie jej koleżanki należały, zapisali ją do chóru, chociaż ona wolała grać na pianinie, wybrali jej studia medyczne (niegdyś marzenie jej mamy, ale ona się nie dostała), wymarzyli sobie zięcia lekarza. Kiedy zaręczyła się z muzykiem, przestali się do niej odzywać. Ślub i urodzenie dziecka nie polepszyło stosunków z rodzicami. Czasami przychodzą jej do głowy myśli, żeby się rozwieść, chociaż jest w bardzo udanym związku.

***Uwalniam się od przyciągania trudnych sytuacji, aby udowodnić sobie własną wartość i podnieść atrakcyjność w oczach innych – jestem wystarczająco wartościowa i ważna taka, jaka jestem.***

Ta afirmacja może być dla mnie. Kiedy wychodzę z jakiejś trudnej sytuacji, często słyszę: „No widzisz, jaka jesteś dzielna, dałaś radę. Ale ty jesteś mądra. Tak fajnie wybrnęłaś z tej sytuacji.” Kiedy byłam dzieckiem, często słyszałam w domu, że trudne sytuacje hartują człowieka. Dzięki nim staję się silniejszy, mądrzejszy, ludzie go bardziej szanują, staję się autorytetem w wielu sprawach.

***Uwolnienie jest korzystne, bezpieczne i niewinne dla mnie i dla pozostałych.***

Pracuję z afirmacjami uwalniającymi, często dodaję to na zakończenie. To mnie uspokaja wewnątrz. To tak, jakbym podczas malowania zdzierła starą farbę. Ściany wyglądają wtedy okropnie, gorzej niż kiedy decydowałam o malowaniu (miałam na myśli odświeżenie pomieszczenia, a tymczasem mam niemalże gruzowisko). Ale jak tylko wyobrażę sobie, jak będzie pięknie i czysto za kilkanaście godzin, czuję uspokojenie.

## **Wybaczam sobie i wszystkim innym**

Czasami uwolnienie nie wystarczy. Wyrzuciliśmy swoje żale i pretensje, ale nie czujemy się do końca wolni. Wtedy przychodzi czas na **afirmacje wybaczące**, aby nie tylko zerwać kajdany, ale i wydostać się na zewnątrz celi.

Luiza Hay pisze: „Wszyscy jesteśmy ofiarami ofiar”<sup>3</sup>. Nasi rodzice przekazali nam całą swoją wiedzę i doświadczenie, jakie sami posiadali. Jeżeli czegoś nie mieli, nikt ich nie nauczył, oni nie nauczyli także nas i nam nie dali.

Dopóki stosowałam różne afirmacje uwalniające w odniesieniu do swoich rodziców i wzorców przez nich przekazanych, nic szczególnego się nie działo, a chwilami nawet było jeszcze gorzej. Od momentu, kiedy zaczęłam się zastanawiać nad słowami L. Hay, analizować dzieciństwo mamy i taty oraz wzorce, które oni mogli przenieść z domów dziadków do domu, który stworzyli dla mnie i mojego brata, moje życie ruszyło w innym kierunku.

Pomogły mi w tym afirmacje wybaczące. A największym odkryciem dla mnie było to, że to sobie samej powinnam przebaczyć w pierwszej kolejności.

### ***Wybaczam sobie, że pełniłam rolę ofiary.***

Dorota, 37 lat, mężatka, córka w wieku szkolnym. Kariera w banku układała się wyśmienicie. W ciągu zaledwie 3 lat przeszła wszystkie szczeble kariery: od stażystki do naczelnika dużego wydziału. Straciła jednak pracę, ponieważ jej kolega przedstawiał jej pomysły i projekty dyrektorowi oddziału jako własne. W efekcie została uznana za osobę, która nie radzi sobie z powierzonymi obowiązkami, mało kreatywną i mało ambitną. Dzisiaj nie może sobie wybaczyć, że padła ofiarą podłej intrygi.

### ***Wybaczam sobie, że narzucałam własną wolę.***

Hanna, 49 lat, dorosły syn. Kiedy jej syn był mały prowadziła go „za rączkę” na każdym kroku i wymuszała całkowite posłuszeństwo. „Ja wiem lepiej. Jestem twoją matką” – zwykła mawiać.

---

<sup>3</sup> Luise L. Hay „Możesz uzdrowić swoje życie”, Wydawnictwo MEDIUM, 1992, s.18

Wybrała synowi szkołę i klasę z profilem matematyczno-fizycznym, chociaż chłopak był typowym humanistą i urodzonym artystą. Pisał piękne wiersze, malował, wolał czytać Tolstoja i Dumasa zamiast uczyć się ruchu prostoliniowego na fizyce. Z trudnością skończył szkołę średnią, wpadł w towarzystwo narkomanów. Po kolejnym przedawkowaniu znalazł się w szpitalu, leżał w śpiączce kilka tygodni. Po przebudzeniu jego mózg nie funkcjonuje prawidłowo, jest upośledzony, w zamkniętym zakładzie. Hanna nie może sobie darować, że nie słuchała płaczów i błagań kilkunastoletniego synka, który chciał zostać malarzem.

***Wybaczam sobie, że nie kochałam i nie szanowałam siebie.***

Małgorzata, 30 lat, pracoholiczka i lekomanka. Pracowała w dużym przedsiębiorstwie zagranicznym, jej stanowisko wymagało ciągłej dyspozycyjności. Aby móc funkcjonować bez snu przez noc, piła mnóstwo kawy i brała środki pobudzające. Po kilku miesiącach, kiedy pojawiły się kłopoty z sercem, niewytłumaczalne lęki, zaczęła brać leki uspokajające i nasenne. Wkrótce uzależniła się. Przeszła terapię, odtrucia, ale wciąż brakuje jej silnej woli.

***Wybaczam sobie, że wyrzekałam się przyjemności i luksusu.***

Maria, 68 lat, wdowa, emerytka. Całe życie pracowała w jednym przedsiębiorstwie w księgowości. Zarabiała wystarczająco dużo, aby utrzymać rodzinę. Sama wychowywała 2 dzieci. Nigdy nie wyjechała na wczasy, na urlop, rzadko kupowała sobie nowe ubrania, nie chodziła do fryzjera, kosmetyczki, nawet się nie malowała. Za to jej dzieci skończyły studia jakie chciały, dostały wymarzoną pracę za granicą, tam założyły rodziny. Do Polski przyjeżdżają bardzo rzadko. Maria ma wysoką emeryturę, jej konto „puchnie”, ona sama jest zdrowa, ma przyjaciół pod Łodzią, którzy ją często zapraszają na weekend, ale ona nie chce do nich pojechać.

***Wybaczam sobie, że nie dawałam sobie prawa do szczęścia.***

Adam, 38 lat, pracoholik, specjalista ds. marketingu, żona pielęgniarka zostawiła go po 10 latach małżeństwa mimo, iż byli zgodnym, kochającym się małżeństwem. Powiedziała na pożegnanie, że ma dosyć gadania do czterech ścian. Adam ma poczucie zmarnowanej szansy. Próbuje ułożyć sobie życie na nowo, ale nie udaje się.

***Wybaczam sobie, że ulegałam presji innych.***

Barbara, 27 lat, kiedy skończyła szkołę średnią, chciała studiować pedagogikę i w przyszłości marzyła o pracy z dziećmi upośledzonymi. Rodzice byli temu przeciwni i wysłali ją na prawo. Dostała się

udem. Z trudem zdawała egzaminy. Aplikację radcowską zdobyła dzięki znajomym rodziców. Dziś jest bezrobotna. Nie potrafiła sobie poradzić z obowiązkami. Przeszła ciężką depresję.

***Wybaczam sobie, że tak nisko ceniłam siebie.***

Marzena, 33 lata, specjalista inwestycyjny, pochodzi z maleńkiej wsi. Jej rodzice mieli duże gospodarstwo, nie rozumieli jej aspiracji, żeby pójść na studia. Uparła się jednak, skończyła ekonomię, zrobiła licencję zarządcy nieruchomości, zajęła się dużymi przedsięwzięciami z dziedziny budownictwa. Po 2 latach zrezygnowała, stwierdziła, że się jednak do tego nie nadaje, świat ogromnych pieniędzy i zagranicznych inwestorów ją przeraża, chociaż doskonale zna angielski, niemiecki, rosyjski i szwedzki. Wróciła do domu i zajęła się gospodarstwem. Ale wciąż marzy o wielkim świecie.

***Wybaczam sobie wszystko, całkowicie i do końca.***

Tą afirmację „przetrenowałam na sobie”, kiedy dręczyły mnie kiedyś nocne koszmary. Przez kilka nocy z rzędu budziłam się zlaną potem, przerażona i z poczuciem, jakbym zrobiła coś potwornego, np. spowodowała wypadek, w którym zginęli ludzie albo sfalszowała jakieś dokumenty, przez które ktoś inny trafił do więzienia. Po takich snach całe dni chodziłam jak struta, z moralnym kacem po czymś, czego nie zrobiłam. Zaczęłam powtarzać sobie powyższe słowa. Za nimi przyszło uspokojenie, sny stały się znowu przyjemne, a w dzień w trakcie powtarzania afirmacji przypominały mi się dziwne, czasami śmieszne historie, np. kiedy w tramwaju zajęłam miejsce, na które właśnie zamierzała się jakaś staruszka, a ja zorientowałam się dopiero po czasie. Czasem to były poważniejsze sprawy, np. kiedy zbagatelizowałam skargi na klienta jednej z moich podwładnych. Okazało się, że to ona miała rację, klient zachował się nieuczciwie. A ja po prostu uznałam, że ona wyolbrzymia całą sprawę.

***Wybaczam moim rodzicom, że wzmacniali we mnie poczucie winy i bezsilności.***

Prawie każdy dorosły, który słyszał w dzieciństwie od swoich rodziców: „Słuchaj co do ciebie mówię, bo beze mnie nie dasz sobie rady”, „Jesteś bez serca, żeby tak nie szanować rodziców, przecież wszystko tobie oddaliśmy. Żyły sobie wypruwaliliśmy, ojciec pracował po 2 zmiany, żeby cię ubrać i wyżywić, a ty jesteś taki niewdzięczny.”

***Wybaczam wszystkim, którzy próbowali wpłynąć na mój umysł.***

Mój brat. Od urodzenia był tym młodszym, głępszym, wobec tego rodzice wzięli do pod klosz, chuchali, dmuchali, ale jednocześnie wymagali absolutnego posłuszeństwa we wszystkim. Oni

wybierali mu szkołę, studia, zawód, hobby, książki, które ma czytać, filmy, które powinien obejrzeć, kolegów, z którymi wolno mu się bawić.

### ***Wybaczam mojemu mężowi, że mnie zranił.***

Małgorzata, 29 lat, mężatka, 2 dzieci w wieku szkolnym. Mąż ją zdradził. Na kilka tygodni wyprowadził się do kochanki, po czym wrócił z przeprosinami. Przyjęła go spowrotem do domu, nadal jest między nimi uczucie, ale za każdym razem, kiedy na niego patrzy ogarnia ją ogromna złość aż do agresji.

## **Rozglądam się, w jakim jestem punkcie i akceptuję to całkowicie**

Po uwolnieniu i wybaczeniu przychodzi moment, kiedy czujemy ulgę i ....oczekujemy. Ludzie z natury są niecierpliwi. Chcemy od razu widzieć efekty naszej pracy. Najlepiej, żebyśmy się teraz stali od razu milionerami, laureatami Nobla, mnóstwem przyjaciół, z gromadką dzieci, z małżonkiem spełniającym wszystkie nasze marzenia. A tymczasem niewiele się dzieje. Nadal mamy tą samą pracę, ta sama szefowa się piekli, klienci tak samo marudzą, mąż awanturuje się wciąż tak samo i długi nie chcą się zmniejszyć.

Właśnie nadszedł moment, w którym usunęliśmy stary niepotrzebny program, ale jeszcze słowa wprowadzające nowy kod do podświadomości nie przechodzą nam przez gardło. To jest czas, kiedy należy się zatrzymać, uświadomić sobie w jakim się jest momencie, zaakceptować to co jest wokół, aby móc przyjąć nowe, które do nas przyjdzie.

Do tego celu służy kolejne narzędzie: **afirmacje akceptujące**, zwane też **uświadamiającymi**. One działają jak otwarta furтка, przez którą wkrótce wejdzie nasze nowe życie. Należy pamiętać o wdechu przy wypowiedzianiu ich, aby jak najwięcej dobrego mogło przez tą furtkę przejść.

W afirmacjach akceptujących bardzo ważny jest właściwy dobór słów. Charakterystyczne dla nich są wyrażenia takie jak: „akceptuję”, „zgadzam się”, „mam prawo”, „mogę”.

### ***Akceptuję, Kocham i szanuję siebie taką jaką jestem.***

Małgorzata, którą zdradził mąż. Po tym jak mu wybaczyła zdradę, przyszedł czas na akceptację siebie. Została mocno zraniona, ale ta rana ma się zagoić, żeby życie sprawiało jej przyjemność.

### ***Akceptuję mojego obecnego partnera takim, jaki jest.***

To również afirmacja dla Małgorzaty.

***Akceptuję moją obecną pracę taką jaką jest.***

Agnieszka, która od 21 lat pracuje w banku i ciągle narzeka, że „w tym banku z roku na rok jest coraz gorzej”. Marzy jej się zupełnie inna praca. Myśli, że uwolniła się od lęku przed jej zmianą, a tymczasem ta nowa wymarzona nie chce przyjść. Ciągłymi narzekaniami udowadnia, że jej nie akceptuje, czyli zaprzecza jej istnieniu. Dopóki jej nie zaakceptuje taką jaką jest i nie uświadomi sobie, że ona po coś w jej życiu jest, nie przyjdzie nic nowego.

***Akceptuję swoje marzenia.***

Marzena, 33 lata, która poddała się presji atmosfery rodzinnego domu, przerwała świetnie zapowiadającą się karierę w inwestycjach budowlanych, wróciła na wieś, żeby zająć się gospodarstwem rodziców.

***Zgadzam się na zmianę w życiu, to dla mnie bezpieczne, korzystne i niewinne.***

Taką afirmację stosowałam, kiedy dowiedziałam się, że muszę odejść z pracy i zacząć szukać drugiej. Po 10 latach pracy w tej samej branży i dla tego samego pracodawcy, trudno mi było pogodzić się, że to się może zmienić.

***Zgadzam się na sukces zawodowy.***

To kolejna afirmacja dla Marzeny.

***Zgadzam się na szczęście.***

Adam, pracoholik, którego zostawiła żona. Próbuje ułożyć sobie życie na nowo, ale nie udaje się.

***Mam prawo realizować swoje marzenia.***

I kolejna afirmacja dla Marzeny.

***Mogę osiągnąć sukces.***

To jest dobra afirmacja dla mnie. Słowo „mogę” kojarzy mi się z innym: „potrafię”. Ja Ewa potrafię osiągnąć sukces. Te słowa wzmacniają moją wewnętrzną moc, sprawiają, że czuję się silniejsza, mądrzejsza, dojrzała, ale jeszcze niekoniecznie w pełni godna, aby ten sukces osiągnąć.

***Pozwalam sobie na łzy.***

Beata, 38 lat, rozwódka, 2 dzieci. Miała męża awanturnika, lekkoducha, hazardzistę. Rozstała się z nim w atmosferze ogromnej nienawiści, kłótni, agresji, rękoczynów. Nigdy nie dała po sobie poznać,

że w domu dzieje się coś złego. Nikt z rodziny ani znajomych nie widział jej płaczącej. Jako dziewczynka często słyszała od matki „Nie rycz, bo szkoda na to czasu. Działaj. Rób coś, ale nie płacz, bo to zabiera siły do walki.” Jest bardzo nie lubiana w pracy. Koleżanki twierdzą, że jest nie zrównoważona psychicznie, nieprzewidywalna w swoim zachowaniu, potrafi wybuchnąć złością a nawet agresją w chwili, kiedy się tego najmniej spodziewają.

## **Programuję się od nowa**

Po gruntownym przygotowaniu umysłu przychodzi wreszcie czas, kiedy kodujemy go od nowa – na lepsze. Służą do tego **afirmacje właściwe**. To one, wraz z wdechem, powodują, że nasze życie się zmienia. Czy dzieją się cuda? Nie słyszałam, żeby nagle spadł komuś z nieba wymarzony mercedes. Ale znam jedną osobę, która wzięła udział w loterii (tak od niechcenia, koleżanka ją namówiła) i wygrała wymarzonego mercedesa. Dodam, że od kilku lat modliła się o nowy samochód, bo miała dosyć dojeżdżania do pracy autobusem 2 godziny w jedną stronę. Nie zarabiała wystarczająco dużo, aby uskładać na samochód, kredytu też nie mogła w banku dostać. Ale za to pracowała z afirmacjami uwalniającymi ją od starych przekonań na temat niezastugiwania na pieniądze i szczęście. Samochód wygrała, kiedy kończyła pracę nad swoim programem i pisała: „Ja ... zasługuję na wszelki dobrobyt, duchowy i materialny.”

No właśnie, „zasługuję”, „cenię siebie”, „jestem godna”, „jestem wystarczająco wartościowa/mądra”, „jestem w porządku” – to są charakterystyczne wyrażenia dla **afirmacji właściwych**. Wyrzuciliśmy stary program, wybaczyliśmy sobie i innym, przyznaliśmy sobie prawo do zmiany na lepsze, otworzyliśmy furtkę. Nadszedł wreszcie czas, aby wpuścić szczęście, miłość, radość, dobrobyt, wymarzoną pracę, partnera czy samochód.

***Doceniam siebie, dlatego moja praca przynosi mi zaspokojenie wszystkich moich pragnień i potrzeb.***

To afirmacja idealna dla mnie. Po uwolnieniu się od niskiego poczucia własnej wartości, wybaczeniu rodzicom, uświadomieniu sobie, że jestem niepowtarzalną jednostką i że potrafię godnie żyć, a wszystkie błędy, które w życiu popełniłam dostarczyły mi nieocenionej wiedzy o sobie samej, przyszedł czas na spełnienie, uspokojenie i bezpieczeństwo finansowe.

***Cenię siebie jako człowieka.***

Barbara, która marzyła o pedagogice specjalnej, ale została prawnikiem, pod naciskiem rodziców. Przeszła depresję.

***Jestem wystarczająco wartościowa taka jaka jestem, we wszystkim co robię.***

To też jest afirmacja dla Barbary.

***Jestem w porządku wobec rodziców realizując swoje marzenia.***

Kolejna afirmacja dla Marzeny, która ma jej dać siłę do kontynuacji kariery i radość ze spełnionych marzeń.

***Jestem godny, aby żyć w szczęśliwym związku.***

Tą afirmację poleciłabym Adamowi, który po odejściu żony szuka szczęścia w ramionach innych kobiet.

***Moje cele realizują się (bez wysiłku i z łatwością).***

Grzegorz, którego rodzice trzymali pod kloszem i wszystko za niego załatwiali. Kiedy już przejdzie etap uwolnienia od bezradności i bezsilności, wybaczy rodzicom, że wychowali go na „ofiara losu”, uświadomi sobie, że sam własnymi siłami jest w stanie pokierować swoim życiem, w końcu będzie mógł powiedzieć też, że jego cele realizują się bez wysiłku.

***To dla mnie w porządku kochać i korzystać z darów miłości.***

Krzysztof, 34 lata, rozwiedziony, roczna córka. Była żona oskarża go o rozpad małżeństwa z powodu jego oziębłości i braku wrażliwości. Krzysztof wychowywał się w domu dziecka. Ma same przykre wspomnienia, które jednoznacznie kojarzą mu się z lodem, przejmującym i paraliżującym zimnem.

***To dla mnie w porządku zarabiać i posiadać pieniądze.***

To afirmacja dla mnie. U mnie w domu wiecznie brakowało pieniędzy, było mnóstwo długów. Poza tym moi rodzice w wychowaniu kładli nacisk na naukę. Mówili, że pieniądze łatwo ukraść, stracić, ale tego co mam w głowie nikt mi nie odbierze. To mój najwyższy kapitał, najlepsza inwestycja. A powszechnie wiadomo, że naukowcy i nauczyciele nie zarabiają dużo. Zarabiają tylko ci, co kombinują i niekoniecznie zdali maturę.

***To dla mnie w porządku być innym niż pozostali.***

Jarek, 33 lata, kasjer. Od urodzenia jąka się. W szkole dzieci wyśmiewały się z niego. Dzisiaj, obsługując klienta, zauważa, że ten dziwnie mu się przygląda. To go denerwuje i jeszcze bardziej się zacina. Ma poczucie, że jest gorszy od innych.

***To dla mnie w porządku decydować o swoim życiu.***

Idealna afirmacja dla Grzegorza, a także dla Marzeny.

***To dla mnie w porządku zarabiać więcej niż moi rodzice.***

Sylwia, 30 lat, jej ojciec był listonoszem, mama salową, ona jest naczelnikiem wydziału w banku. Zarabia kilka razy więcej niż jej rodzice. Wstydzi się przyznać rodzicom, ile naprawdę wynosi jej pensja. Ciągle przywozi rodzicom prezenty, jakby chciała odkupić swoją winę. Pieniądze odkłada, nie wydaje, żyje bardzo skromnie.

## **Jak długo trwa przeprogramowanie?**

Statystycznie po ok. 3 miesiącach (4 x 21 dni) nasze życie powinno się zmienić. Tak naprawdę to my przechodzimy przeobrażenie, a nie świat zewnętrzny.

Na każdym etapie pracy nad sobą, a więc już podczas uwalniania, rozpuszczania starych wzorców, otrzymujemy coś, co uważamy za znak czasu – symbol, że coś się zaczyna dziać. Podobno otrzymujemy tyle, ile jesteśmy w stanie znieść albo na ile zasłużyliśmy.

W moim przypadku bywało różnie. Czasem po kilku dniach ktoś powiedział mi coś, co uznałam za zmianę już dokonaną, np. klient, którego się bałam, nagle mnie polubił i zaczął szanować. Czasem bywa tak, że czeka się całe miesiące a nawet lata na zmianę, a ona nie przychodzi. Co wtedy?

Ja w takich wypadkach piszę jeszcze więcej afirmacji i wspomagam się innymi technikami pracy ze sobą, np. układam swoje własne modlitwy albo piszę listy do siebie, a raczej do swojej nadświadomości, z prośbą o pomoc. Wierzę, że każdy człowiek jest prowadzony przez swoje anioły - przewodników. Proszę więc moją „drużynę” o pomoc.

A co wtedy, kiedy pracujemy nad przeprogramowaniem jakiegoś przekonania, a spotykają nas sytuacje, które są odwrotnością naszych życzeń? Wielu ludzi się poddaje, przestają pisać, tracą wiarę. Ja traktuję takie przykre wydarzenia jako oczyszczenie energetyczne. Stare robi miejsce nowemu, a zatem coś wtedy odchodzi.

Kiedy 2 lata temu pracowałam nad problemem dotyczącym pretensji do rodziców, że mi zniszczyli życie, koło domu rodziców miał miejsce wypadek. Samochód wpadł w poślizg na zakręcie i wjechał na teren posesji niszcząc całkowicie ogrodzenie, cudem nie uderzył w dom. Jeszcze 10 cm i ....ja

mogłabym nie żyć, ponieważ po drugiej stronie muru, w środku domu, dokładnie w tym miejscu stało moje łóżko. Była noc, Sylwester, a więc nie było mnie w tym łóżku. To wydarzenie dało mi do myślenia. Wtedy potraktowałam tamten wypadek jako ostrzeżenie. Coś mi mówiło: „Zastanów się, co robisz? Czy rodzice naprawdę zrobili Ci taką krzywdę, że nie możesz im wybaczyć?”. Wtedy przypominałam sobie o afirmacjach wybaczących. Nie skończyło się na 21 dniach pisania. W międzyczasie przyszły inne wydarzenia, które ponownie oddalały mnie od rodziców, a w kilka tygodni później zbliżały. Wciąż jestem na etapie drugim – wybaczącym, a minęło już 2 lata.

Życzę wszystkim, aby praca z afirmacjami sprawiała Wam frajdę. One nie są czarodziejską różdżką. W ułamku sekundy nie zmieni się programu, który działa od kilkunastu a nawet kilkudziesięciu lat, dlatego nie należy się zrażać, jeśli coś nie idzie tak jakbyśmy chcieli. Pisanie afirmacji uczy cierpliwości, pokory do siebie samego i do życia, hartuje, uodparnia. W końcu one są narzędziem uzdrowienia.