

# Afirmácie pre akry

**Afirmácie** sú opakované pozitívne vety, ktoré nás „nútia“ za pomoci svojho obsahu meniť naše myslenie, postoje a zvyky. Vďaka nim môžeme meniť svoj pohľad na svet, svoje myšlienky a/alebo odstrániť staré (už nechcené, neadekvátne) zvyky, názory, postoje. Tým, ako výsledok, vylepšujeme svoj život po telesnej, emocionálnej a sociálnej stránke.

## Ako vlastne tieto vety fungujú ?

Náš mozog je veľmi prispôsobivý aj bez toho, aby sme to sami vedome pozorovali. Rýchlo sa učí a je veľmi pozorný a citlivý k všetkým zmenám.

Ako?

Pri opakovaní tých samých životných situácií, myšlienkových postojov a názorov, ktoré si pravidelne sugestujeme pri pomoci slov a viet, náš mozog si na nich „zvyká“ – tzn., vytvorí nové rečnice pamätových neurónov.

Tým si na ne zvykneme aj my (lovek ako celok), prispôbime a stotožníme sa s tým. Po tomto „preprogramovaní mozgu“ začíname myslieť, cítiť a konať podľa týchto novoutvorených zážitkov.

...Sila týchto slov a viet vie robiť priamo zázraky...

## Ako afirmácie používa ?

Sadnite alebo ľahnite si niekam do tichého miesta, alebo pripravte sa do bežného spánku. Môžete si pustiť nejakú upokojujúcu hudbu, môžete zapáliť vonnú sviečku alebo tyinku.

V prípade práce s akrami si vyberte jednu afirmáciu. Buď priamo na nejakú akru alebo podľa toho, ktorá Vás osloví.

Zavrite oči a chvíľku relaxujte. Potom si vybranú vetu začinite opakovať. Môžete to nahlas – má to lepší účinok.

Keď sa pripravujete zaspáť, opakujte si afirmáciu 5-10 minút pred spánkom – až pokiaľ zaspíte. Afirmácia bude „pracovať“ aj počas spánku. Afirmácie sa pokúste používať aj každý večer, a dosť skoro uvidíte dobré výsledky.

Keď sa nepripravujete ihneď zaspáť, vedome sa sústreďte na afirmáciu. Pracujte s ňou a sledujte, čo sa s Vami deje. Pri tom k Vám môže prísť nejaká myšlienka súvisiaca s afirmáciou súvisiaca, ktorá Vám pomôže vyriešiť nejaký problém, môžete cítiť ako z Vás „padá nejaký ťažký balvan“, či ako sa „ľahne“ mení Vaše myslenie, postoje a hodnotenia.

Venujte afirmáciám veľa pozornosti a snažte sa ju prijať za svoju. Možno, najprv to bude dosť ťažké, pretože Vaše vedomie sa bude brániť novým myšlienkam a postojom.

Ale u afirmácií platí viac ako inde, že opakovanie je matka múdrosti. Preto, prosím, opakujte a opakujte afirmáciu tak dlho, až kým vaše už nechcené zvyky, emócie, životné udalosti a hodnotenia „nezlomíte“.

## Afirmácie pre 1. akru

- Moje telo sa pre mňa dôležité. Neustále mu dodávam výživu.
- Som zodpovedný za svoj život. Dokážem sa vyrovnať s akoukoľvek situáciou.
- Uvedomujem si hojnosť lásky, dôvery a starostlivosti, ktoré ma obklopujú.
- Moja vnútorná Matka je tu vždy pre mňa, chráni ma, živí a utešuje.
- Zasluhujem si to najlepšie, čo mi môže život ponúknuť. Moje potreby sú vždy uspokojené.
- Som spojený/a s Matkou Zemou a poznám pocit bezpečia prameniace z života, ktorý je zakotvený v realite a prítomnom okamihu.
- Plne si uvedomujem svoju úlohu a dôležitosť na Zemi a viem, že moje základné potreby vždy budú naplnené.

## Afirmácie pre 2. akru

- Žijem v dobe, kedy som úplne šťastný a naplnený. Život mi ponúka všetko, čo pre túto cestu potrebujem.
- Zaslúžim si lásku a rozkoš.
- Mám právo vyjadriť svoje túžby pred sebou i pred druhými.

- Som dosť dobrý taký, aký som .
- Život sa odvíja tak, ako má .
- Som pripravený čítať svoje telo a cítiť sa dobre vo vzťahu k svojej sexualite .
- Uznávam svoje potreby a potreby druhých v každom vzťahu a som ochotný poddať sa toho, koho milujem .

### **Afirmácie pre 3. akru**

- Akceptujem to, kým som a ctím si svoju osobnosť .
- Už viem, že som tým najlepším človekom, akým môžem byť .
- Správam sa k sebe s úctou a rešpektom .
- Moja osobná moc každý deň silnie.
- Som samostatný človek. Sám si rozhodujem, čo si mám myslieť a ako konať .
- Zaslúžim si všetku lásku, úctu, radosť a šťastie, ktoré sa mi dostáva. S otvorenosťou a vďaka prijímam všetko dobré, čo život dáva.
- Zaslúžim si žiť svoj život v plnosti, bez strachu a viny a na základe svojho vnútorného hlasu.
- Rešpektujem seba a ostatných, s vďakou dávam aj prijímam.
- Moje omyly a chyby mi umožnia poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.

### **Afirmácie pre 4. akru**

- Posielam lásku každému, koho poznám, a viem, že oni sú otvorení, aby moju lásku prijali
- Prijímam skutočnosť, že bolesť je súčasťou môjho rastu a vývoja.
- Moje omyly a chyby mi umožnia poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.
- Milujem sám seba takého, aký som, milujem aj svoj vnútorný potenciál.
- Všetku bolesť z minulosti

...j v úv 8 s [ s ť a .

- Môj hlas je silný a presvedčivý.
- Som schopný vyjadriť svoje pravé Ja, a tak sa plne podieľam na svojom vývoji.
- Na úvahu potrebám a túžbam druhých ľudí a rešpektujem ich.
- Som ochotný na úvažovanie vyjadrenia svojho pravého Ja od druhých ľudí, a tým pomáham svojmu vývoju.
- Prijímam seba i druhých práve takých, akí sme.
- Ak ma niekto nemiluje "dosť", je možné, že on je schopný na také vyjadrenie lásky. A rešpektujem to.
- Preberám plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a činy. Som plne dospelý a múdry lovek.
- S láskou a vďaka prijímam seba samého takého, aký som.

### **Afirmácie pre 6. akru**

- Uvedomujem si potrebu ticha a pokoja pre svoj život.
- Odpovede na všetky moje otázky sa nachádzajú v mojom vnútri.
- Dôverujem svojmu vnútornému Ja, ktoré ma vedie a chráni.
- Dôverujem svojim pocitom.
- Nemám dôkazovať seba, ani ostatným. Som „sebavyjadrenie“ Božského plánu.
- Som naplnený múdrosťou.
- Verím, že moja predstavivosť, intuícia a múdrosť vytvárajú pre mňa a svet šťastia a bezpečia.
- Predstavivosť je životodarnou krvou mojej tvorivosti.
- Prijímam seba i druhých práve takých, akí sme.
- Moje omyly a chyby mi umožnia poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.
- Preberám plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a činy. Som plne dospelý a múdry lovek.

### **Afirmácie pre 7. akru**

- Zosúlajujem a dosahujem jednotu so svojou Vyššou mocou.
- S láskou a vďaka prijímam seba samého takého, aký som.
- Už žijem bez intelektuálnych obmedzení. Som absolútne tvorivý. Spájam svojho ducha s prameňom Všetkého.
- Som jedinečná, žiarivá a milujúca bytosť.
- Svoj život zakladám na láske a spokojnosti.
- Mením svoj život a oslobodzujem sa od všetkého zlého.
- Zbavujem sa všetkých obmedzujúcich myšlienok a dvíham sa k vyšším úrovniam Vedomia.
- Som, kým som, a radujem sa z toho.
- Som plne vedomý a otvorene prijímam vôľu svojej Vyššej Mysle.