

Afirmácie pre čakry

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, emočnej 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 častom 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 reťaze pamäťových neurónov.

Tým si na ne zvykneme aj my (človek ako celok), prispôsobíme 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 používať ?

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 tyčinku.

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

Zavrite oči a chvíľku relaxujte. Potom si vybranú vetu začnite opakovať. Môžete i 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 dost' 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 ťaživý balvan“, či ako sa „len“ mení Vaše myslenie, postoje a hodnotenia.

Venujte afirmácií veľkú pozornosť a snažte sa ju prijať za svoju. Možno, na začiatku to bude dost' ťažké, preto že 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. čakru

- Moje telo sa pre mňa dôležité. Neustále mu dodávam výživu.
- Som zodpovedný za svoj život . Dokážem sa vyrovnáť 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. čakru

- 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 cítiť svoje telo a cítiť sa dobre vo vzťahu k svojej sexualite .
- Uznávam svoje potreby a potreby druhých v každom vzťahu a som ochotný podľa toho konať.

Afirmácie pre 3. čakru

- 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 vďakou prijímam všetko dobré, čo život dáva.
- Zaslúžim si žiť svoj život v plnosti, bez strachu a viny a načúvať svojmu vnútornému hlasu.
- Rešpektujem seba a ostatných, s vďakou dávam aj prijímam.
- Moje omyly a chyby mi umožňujú poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.

Afirmácie pre 4. čakru

- 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 umožňujú poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.
- Milujem sám seba takého, aký som, milujem aj svoj vnútorný potenciál.
- Všetku bolesť z minulosti odovzdávam do rúk lásky.
- Som vďačný za všetku lásku, ktorú môj život zahŕňa.
- Druhí ľudia si zaslúžia môj súcit .
- Láska, ktorú cítim k sebe i k druhým, je bezvýhradná.
- Láska ma oslobodzuje.
- Druhí milujú tak, ako najlepšie vedia.
- Ak ma niekto nemiluje "dosť ", je možné, že on je schopný len na také obmedzené vyjadrenie lásky. A rešpektujem to.
- Milujem seba a ostatných a s vďakou dávam aj prijímam.

Afirmácie pre 5. čakru

- Hovorím za seba, som odvážny.
- Všetko to, čo hovorím si, zaslúži byť vypočuté.
- Teší ma vyjadriť vlastné pocity a byť tvorivý.
- Vždy hovorím úprimne, zo srdca.
- Skôr, než svoje myšlienky a svoje slová vyrieknem, premýšľam o nich.

- Môj hlas je silný a presvedčivý.
- Som schopný vyjadriť svoje pravé Ja, a tak sa plne podieľam na svojom vývoji.
- Načúvam potrebám a túžbam druhých ľudí a rešpektujem ich.
- Som ochotný načúvať vyjadrenia svojho pravého Ja od druhých ľudí, a tým pomáham svojmu vývoju.
- Prijímam seba i druhých práve takých, akí sme.
- Ak ma niekto nemiluje "dost", 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 človek.
- S láskou a vďačnosťou prijímam seba samého takého, aký som.

Afirmácie pre 6. čakru

- 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 čo dokazovať a seba, ani ostatným. Som „sebavyjadrenie“ Božského plánu.
- Som naplnený múdrosťou.
- Verím, že moja predstavivosť, intuícia a múdrosť vytvárajú pre mňa svet šťastia a bezpečia.
- Predstavivosť je životodarnou krvou mojej tvorivosti.
- Prijímam seba i druhých práve takých, akí sme.
- Moje omyly a chyby mi umožňujú poučiť sa, rásť a vyvíjať sa .
- Preberám plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a činy. Som plne dospelý a múdry človek.

Afirmácie pre 7.čakru

- Zosúladiťujem a dosahujem jednoty so svojou Vyššou mocou .
- S láskou a vďačnosťou 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.