

AFFIRMASJONER

Takk for at du lastet ned dette dokumentet. I boken **Du Er Klarsynt** snakket vi om affirmasjoner som et verktøy for å kunne endre sin personlige frekvens som igjen vil kunne hjelpe deg til å aktivere en latent evne som klarsynthet.

Under finner du et avsnitt om affirmasjoner som er hentet fra eboken **Teknikker for endring** av Camillo Løken. Eboken er en bonusgave som følger med Camillos [Hvordan Lykkes Program](#)

Affirmasjoner

Affirmasjoner, også kalt positivt selvsnakk, er en enkel og utbredt teknikk for å endre tankemønster.

Affirmasjoner er enkle utsagn som er positive eller negative. De kan utføres med hensikt for å endre deler av livet vårt, og da må de repeteres ofte og gjerne når vi er i lavere hjernebølge nivåer som for eksempel når vi legger oss om kvelden eller når vi våkner om morgenen.

Affirmasjoner kan også være negative, og da dukker de automatisk (ubevist) opp når vi forteller oss selv at noe er negativt, farlig, skummelt og så videre. Dersom vi hver dag tenker negative tanker om det samme blir det å regne som en negativ affirmasjon. Når vi repeterer noe negativt ofte nok, vil det kunne forankre seg i det underbevisste sinn.

Vi bør derfor fokusere på å lage positive affirmasjoner. De skal gjentas ofte. Det er viktig med repetisjoner. Bestem deg for en affirmasjon som du skal si hver eneste dag. Legg følelser i den. Begynn gjerne hver affirmasjon med følgende ord:

Jeg er så glad og takknemlig fordi...

Her er en kraftfull affirmasjon som du kan benytte hver dag - så ofte du kan:

Jeg er så glad og takknemlig fordi alt er vel. Alt løser seg for mitt høyeste gode. Ut av denne situasjonen vil bare godt komme. Jeg er trygg.

Skriv den ut - heng den på veggen et sted du er mye - eller legg den på skrivebordet, og ta den frem hver kveld og hver morgen, og si den til deg selv.

Når du slapper av og lukker øynene vil hjerneaktiviteten roe seg ned og du går fra våken tilstand (betanivå) til den lavere tilstanden av alfanivå. I alfa-modus får du mer tilgang til det underbevisste sinn, og en affirmasjon som sies ofte i alfa kan derfor bidra til å skape nye positive tankemønster. Det trenger ikke å ta lang tid. Sett av for eksempel to minutter hver morgen og kveld til å si din positive affirmasjon.

Du kan også skrive affirmasjonen på et lite kort som du legger i vesken eller lommeboken. Om du i løpet av dagen tenker på affirmasjonen, ta frem kortet og les det høyt for deg selv (om mulig). Repeter minst fem ganger.

Selv om det er mer effektivt å gjøre affirmasjoner i lavere hjernebølge-nivåer, er det bare et pluss om vi kan si dem til oss selv så ofte som mulig.

Det er viktig å legge følelser i affirmasjonen. Å lese opp en affirmasjon helt automatisk vil ikke gjøre den store forskjellen i ditt liv. Det vil gi liten effekt. Du må derfor leve deg inn i affirmasjonene, få frem følelsene. Tro på den og din egen kraft.



Hvordan Lykkes Programmet -
www.hvordanlykkes1.no/hvordanlykkesprogram