



# Cuprins

[Afirmatii Pozitive pentru Femei \(Puterea Subconștientului, #3\)](#)

[Prefață](#)

[E mai bine să fii pozitivă decât să fii negativă](#)

[Ce este succesul](#)

[Ce sunt afirmațiile pozitive](#)

[Nerozii și aberații](#)

[Ce scop au afirmațiile](#)

[Cum se folosesc afirmațiile](#)

[Indicații și tehnici speciale](#)

[Videouri cu afirmații pozitive originale](#)

[Afirmații pentru succes și reușite – Motivație](#)

[Pentru încredere în sine, autostimă](#)

[Afirmații pentru siguranță financiară](#)

[Afirmații pentru sănătate și vindecare](#)

[Afirmații pentru grațitudine \(recunoștință\)](#)

[Afirmații pentru părinți](#)

[Afirmații pentru a uita pe cineva](#)

[Afirmații pentru a întâlni partenerul ideal](#)

[Afirmații pentru iubire și armonie în familie](#)

[Afirmații pentru un loc de muncă bun și armonie](#)

[Afirmații pentru pierderea în greutate](#)

[Afirmații pentru persoane sportive](#)

[Afirmații combinate Eu sunt + Tu ești](#)

[Despre autor](#)

[Alte cărți scrise de Cristina G. și Gherghel](#)

[Conectează-te](#)

[Eu cred în tine](#)

[Sign up for Cristina Gherghel's Mailing List](#)

[Further Reading: Motivatie pentru Artisti & Creatori – Gandire Pozitiva](#)

**O miriadă de**

**Afirmații Pozitive**

**pentru femei și cine se identifică**



**Succes, prosperitate, încredere în sine, stimă de sine, iubire,  
vindecare, motivație, schimbare**



## **Puterea subconștientului**



***Cristina Gherghel***

<https://www.youtube.com/@CristinaGherghel>

<https://ceestiaziaidecisieri.blogspot.com>

<https://icristinagherghel.blogspot.com>

Copyright © 2022 Cristina Gherghel

Toate drepturile rezervate.

Pentru persoanele determinate să-și depășească limitele ca să-și schimbe destinul

Când toți caută sprijin la alții, mintea mea găsește tot ajutorul de care am nevoie  
în interiorul meu.

## **Cuprins**

[Prefață](#)

[E mai bine să fii pozitivă decât să fii negativă](#)

[Ce este succesul](#)

[Ce sunt afirmațiile pozitive](#)

[Nerozii și aberații](#)

[Ce scop au afirmațiile](#)

[Cum se folosesc afirmațiile](#)

[Indicații și tehnici speciale](#)

[Videouri cu afirmații pozitive originale](#)

Afirmații pentru succes și reușite – Motivație

Pentru încredere în sine, autostimă

Afirmații pentru siguranță financiară

Afirmații pentru sănătate și vindecare

Afirmații pentru gratitudine (recunoștință)

Afirmații pentru părinți

Afirmații pentru a uita pe cineva

Afirmații pentru a întâlni partenerul ideal

Afirmații pentru iubire și armonie în familie

Afirmații pentru un loc de muncă bun și armonie

Afirmații pentru pierderea în greutate

[Afirmații pentru persoane sportive](#)

[Afirmații generale](#)

[Afirmații combinate Eu sunt + Tu ești](#)

[Alte cărți scrise de Cristina G. și Gherghel](#)

[Eu cred în tine](#)

[Is this such a bad thing?](#)

## **Prefață**



De mică mi-am dat seama că nu am autostimă și încredere în mine. Poate pentru că, țărană fiind, tot ce aş fi vrut să fac este să citesc și să scriu; însă, în Epoca de Aur, copiii de țărani nu aveau dreptul să viseze.

Deși comunismul a căzut în 1989 (aveam 14 ani), mintea mea a rămas captivă.

Când am împlinit 25 de ani, eram departe de țara mea, am trecut printr-o experiență personală cumplită. Exploată și înjosită la maxim, a trebuit să îmi adun toate puterile să ies vie din marea de durere și rușine în care înotam – și nici nu știam să înot. Puțin a lipsit să nu mă duc la fund. Puțin de tot.

Dar așa cum autostima era zero, spiritul de supraviețuire era intrinsec – precum este în mai toți dintre noi.

Atunci am început să citesc și să studiez despre afirmații pozitive, vizualizare, manifestare, împlinirea dorințelor, legea atracției, NLP – neuro-linguistic programming în engleză, PNL – programare neurolingvistică în română, (schimbare de paradigmă), Psiho-Cibernetică (schimbarea imaginii de sine) însă numai după ce am împlinit 40 de ani m-am convins de puterea minții pe care o avem toți, bărbați și femei. Nu suntem la mila sorții!

Această culegere de afirmații pozitive se adresează celor care au nevoie de încurajări în anumite direcții. Unele dintre enunțuri sunt clasice (puține) și le-ai mai auzit ori citit; cele mai multe sunt concepute și scrise de mine, așadar sunt inedite.

Inițial am vrut doar să separ capitolele între „Afirmații pentru femei” și „Afirmații pentru bărbați”, dar am făcut o harababură totală și, în ultimul moment – după ce m-am consultat cu diferiți profesioniști în domeniu –, am decis să public două cărți separate – una pentru femei și alta pentru bărbați. Plus o a treia carte care le cuprinde pe amândouă.

Chestiune de semantică.

Sunt puține diferențe între afirmațiile pentru bărbați și cele pentru femei. Dacă ai citit una dintre ele, e ca și cum le-ai fi citit pe ambele.

Menționez asta, deoarece mi-a luat mult mai mult timp să scriu această carte în limba română, decât mi-ar fi luat să o scriu în limba engleză.

Babilonie.

Pentru că am investit incredibil de multă energie și o mulțime de timp în aceste pagini – n-aș fi crezut niciodată –, am fost tentată să renunț la acest proiect de mai multe ori pe parcursul scrierii și publicării, gândind că sunt destule cărți de acest gen pe lume. Însă, deoarece afirmațiile scrise din și cu inimă (originale), știu sigur că îmbogățesc „piața”, așa că am dus proiectul oneros la bun sfârșit, exclusiv din iubire pentru tine.

„Pot să fac asta. Oamenii vor trage foloase și vor aprecia. Știu că pot să fac asta!” am exclamat ori de câte eram gata-gata să mă dau bătută și am continuat să scriu, chiar dacă degetele îmi erau înghețate și capul îmi plesnea.

Sper ca eforturile mele să fie recunoscute și prețuite. Am câteva romane în mintea mea care vor neapărat să fie scrise acum!

Te informez că am publicat și o carte pentru dezvoltare personală, cu afirmații pozitive, îndemnuri, și motivație zilnică pentru artiști și alți oameni creativi (dansatori, cântăreți, pictori, sculptori, poeți etc.).

Mă identific cu multe dintre afirmațiile scrise în toate cărțile mele (pe care le repet cu toată încrederea), dar tu ești liberă și încurajată să țintești Luna.

Mult succes! Eu cred în tine!

Te rog să prestezi o atenție particulară ultimului capitol „Is this such a bad thing?”.

# Introducere

## Curiozitate lingvistică

În limba engleză adjectivele sunt invariabile. Ele nu își schimbă forma în funcție de gen sau număr. Asta în comparație cu limba română.

Exemplu de afirmație pozitivă tipică în limba engleză:

„I am brave!”

Neștiind despre cine vorbim (persoană de gen feminin sau persoană de gen masculin), în română se traduce:

”Sunt curajos!” Și/sau „Sunt curajoasă!” După caz.



## **Precizări**

TOATE ÎNDRUMĂRILE, indicațiile și recomandările din carte sunt scrise în bună credință. Cum le folosești este responsabilitatea ta.

Dacă suspectezi că ai o boală, te invit să te adresezi unui medic cât mai degrabă.

Unele dintre linkurile din aceste pagini sunt linkuri de afiliat. Nu te costă nimic dacă apeși pe ele.

Asta este valabil doar pentru cărțile electronice, deoarece cărțile tipărite nu au această funcțiune.

Te rog să mă crezi când te asigur că recomand doar ce folosesc sau aş folosi eu.

**E mai bine să fii pozitivă decât să fii negativă**



Lupt împotriva firii mele introvertite de când mă știu. Mereu am făcut lucruri de care îmi era groază, lucruri pe care nu voiam să le fac și m-am împins în afara zonei mele de confort.

Afirmațiile pozitive m-au ajutat și mă ajută enorm.

Nu te mint, la început am crezut că folosesc la... nimic, așa cum admit în videourile mele de pe YouTube. Ce rușine mi-a fost când mi s-a cerut să spun cu voce tare că „Am încredere în mine. Pot să fac tot ce îmi pun în minte!”

N-am putut să deschid gura.

„Fake it till you make it” = „Prefă-te până reușești.” „Pretinde până obții ce vrei sau până ajungi unde vrei.” – este o frază – ori, în cazul acesta, sunt fraze cu îndemnuri fundamentale cu o bază solidă, însă, trebuie să speri cu fermitate și să muncești sistematic cu, sau, mai degrabă, împotriva minții tale.

Și ce crezi? O faci pentru tine și speri de dragul tău (al familiei, prietenilor și poate al apropiaților).

Nu ești convinsă, știu. Mi-a trebuit mult timp și mie.

Permite-mi să te întreb: te simți bine când te lăfăiești în tristețe, lacrimi, disperare (negativitate), gânduri sinistre?

Nu.

Doar nu ai răspuns „da”. Da?

Ce foloase ai când înoți într-o mare de negativitate?

Ți se pare mai ușoară viața?

Te trezești odihnită când te duci la somn copleșită de griji?

Nu.

Și-atunci, ce te costă să gândești pozitiv, să-ți forțezi mintea să creadă ce-i spui tu – ca să-ți fie bine, nu ce vrea ea din oficiu (a rămas setată pe sabotaj), ca să-ți fie rău?

Știi, natura umană este predispusă la tristețe. Ne vine instinctiv să ne gândim la rău, decât la bine.

Și când este incalculabil de multă negativitate, nepăsare și lipsă de iubire în lume, tu alege binele și iubirea. Este prerogativa ta; privilegiul tău de om liber cu discernământ.

Decide cu știință și voință deplină să te iubești; mai cu seamă când ți s-a spus sau ți s-a dat de înțeles că nu meriți afecțiune, că nu ai dreptul să visezi, că nu ai cum să-ți depășești condiția și că nu avem niciun cuvânt de spus în fața sorții.... Și nici nu încercăm, că ce rost are? Nu ne putem bate cu morile de vânt.

Dar ce te costă să încerci?

Dacă nu reușești, nu ai pierdut nimic.

Imaginează-ți însă că reușești. Ai câștigat mai mult decât ai avut și ai fi putut visa vreodată.

Ce viitor glorios!

Ia frâiele destinului tău în mâinile proprii și condu-l pe drumul pe care vrei tu. Asfaltează-l cu încredere, fă din bariere libertate, pavează trotuarele cu iubire.

Puterea stă în mâinile și în mintea ta. Să-ți făurești singură soarta este privilegiul fiecăruia dintre noi. Fii arteficele existenței pe care o meriți!

Și dacă eu pot, poți și tu. Că nu cunosc pe nimeni mai negativ decât eram eu, mai sceptic și mai închis la minte.

Mai multe despre asta și multe, multe altele în cartea „Ce Ești Azi ai Decis Ieri” și celelalte de auto-ajutor și dezvoltare personală.

De câte ori nu auzit ai de oameni care au ieșit din situații absolut imposibile, au supraviețuit unor accidente senzaționale, s-au vindecat de boli terminale, au ajuns unde nimeni nu știa și nu credea că se poate ajunge, au câștigat la loto fără să joace...? Glumesc, cred că asta-i posibil numai dacă furi biletul – sau cum s-o numi – de la câștigătorul pe merit.

„Minuni” – le numim noi.

Nu știu dacă toți cei care au fost martori în primă persoană la o minune, adică miraculoșii, au avut în arsenalul lor afirmații pozitive. Aș băga mâna în foc că au rostit măcar una – poate o scurtă rugă („Ajută-mă!”), chiar dacă nu ar recunoaște asta.

Calea e lungă, de aceea orice minut este prețios.

Acum este momentul să devii creatoarea sorocului tău!

Armează-te cu claritate, entuziasm, determinare, reziliență, dragoste, încredere și nu renunța până când nu ai ce îți dorești sau nu devii ce visezi.

Dacă dorințele realizabile nu ți se îndeplinesc în timpul fixat, mergi mai departe. Succesul este la o aruncare de și mai multe afirmații pozitive și speranță. Numai când renunți, visurile rămân în cutie.

Nu toată lumea are nevoie de afirmații pozitive. Dar dacă nu ești mulțumită de cum te simți, ce ai, cum arăți și suferi când te uiți în oglindă, atunci afirmațiile pot fi salvarea ta. O afirmație pozitivă este un prieten bun la dispoziția ta, oricând, oriunde.

Poate afirmațiile sunt doar o înșiruire de cuvinte, dar dacă aceste cuvinte schimbă modul în care te simți, te vezi, percepi, lumea și mediul înconjurător oare nu merită să încerci?

Puterea nu stă numai în cuvinte, ci, mai ales, în mintea ta.

Știu că ești hotărâtă să fii schimbarea pe care ai vrea să o vezi în lume, de aceea citești aceste pagini, așa că îți doresc din inimă mult succes!

Eu cred în tine.

**Ce este succesul**



Succesul este ceea ce crezi tu că este.

Pentru unii, succesul este întemeierea unei familii, creșterea și educarea copiilor.

Pentru alții, este o funcție de răspundere.

Unii sunt bucuroși să aibă orice serviciu, ca să-și poată plăti facturile și să pună o pâine pe masă.

Mulți socotesc că o companie care acumulează munți de bani este un succes.

Câștigarea unei competiții, reușita la un examen sunt succese pentru multe persoane. Pentru altele, numai participarea este un succes colosal.

Unii văd ca un succes faptul că se pot ridica din pat. Cel mai mare succes posibil! Sunt martor.

Anumiți scriitori numesc succes vânzarea a 10 cărți, alții a 10. 000.

Și mai sunt acei oameni care consideră că succesul trebuie să fie ceva mondial. Faima, puterea, averea fără număr.

Succesul este ori poate fi:

vindecarea de o boală

ieșirea din stări de tristețe, apatie, depresie

puterea de a păși afară din casă, când ai agorafobia

curajul de a merge la școală, după ce ai fost hărțuit

voinicia de a te uita în oglindă, când nu îți place cum arăți

bravura de a rezista în fața unor bucate (dulci sau sărate), când ai probleme cu greutatea sau de sănătate

cutezanța de a refuza să ajuți pe cineva care profită de bunătatea ta

eroismul de a te vedea cu prietenii, de a merge la o petrecere, când nu ești o persoană socială

îndrăzneala de a rupe o relație toxică și de a-ți căuta un partener pe măsura ta etc. etc.

Pentru mine, succesul este:

recunoașterea și aprecierea muncii mele

faptul de a mă considera demnă de respect și considerație

curajul de a mă dedica scrisului și publicării full time

încrederea în calitățile și abilitățile mele intrinsece

măiestria de a vedea cu ochii minții (și apoi de a proiecta în realitate) viitorul glorios pentru care muncesc de atâția ani – am afantazia = minte oarbă

abilitatea de a-mi controla roșeața care îmi acoperă fața în împrejurări pe care mintea mea le percepe involuntar maligne (mai toate)

puterea de a mă apăra când sunt atacată și acuzată pe nedrept

curajul de a mă ocupa de viața mea fără să mă simt vinovată

cutezanța de a sta între oameni, când fiecare por al meu vrea să se ascundă

Pentru tine ce este?

Ce îți dorești?

Cum ai vrea să fii?

Ce ți-ar plăcea să faci?

Unde ai dori să locuiești?

Și-acum, ce ești dispus să faci ca să ai ori să ajungi unde îți dorești?

Dacă vezi și auzi, mergi mai departe, căci știi la ce mă refer.

**Ce sunt afirmațiile pozitive**



Afirmațiile pozitive sunt acele cuvinte sau expresii scrise și citite (ori spuse) la persoana I – timpul prezent. Larg cunoscute cu denumirea „Afirmatii Eu sunt” („Eu sunt” din engleză „I am”), afirmațiile pozitive afirmă un adevăr, ceva ce vrei să crezi despre tine, o dorință ce vrei să ți se îndeplinească etc.

A-ți spune în gând sau cu voce tare „Pot să fac asta” înainte de a plonja în mare (când îți este frică de apă) este considerat utilizarea unei afirmații pozitive (clasice). Practic, te încurajezi singură.

În cartea acestea găsești nu numai afirmații la persoana I, dar și la persoana a II-a și III-a, plural și singular. Adică afirmații despre alții, directe și indirecte – după caz.

Afirmațiile pot fi deja lucruri (situații, calități, trăsături etc.) pe care le ai, dar fie nu te folosești de ele, fie nu crezi că le ai (lipsă de încredere în sine).

Când rostești enunțuri pozitive legate de aceste lucruri, le aduci la suprafață, accentuându-le existența și întărindu-le importanța. Inteligența și capacitatea de rezolvare a problemelor, de exemplu. „Sunt un om inteligent. Pot găsi soluții la problema asta. Cred cu fermitate asta.”

Pot fi calități intrinseci ce îți dorești. Liniște, pace interioară, încredere în sine, stimă de sine, de exemplu. „Sunt un om calm. Cred în puterile mele. Am dreptul la demnitate.”

Pot fi bunuri și persoane la care visezi. O mașină, o casă, o iubită, o familie, un

copil etc.

## **O altă curiozitate lingvistică**

În limba română, enunțurile care încep cu (sau frazele/propozițiile care conțin) „Eu sunt” sună bizar în vorbirea de zi cu zi – depinzând de context.

### Exemplu

— Ce faci, ești acasă?

— Eu Sunt bine. Da, eu sunt acasă.

Deseori, punem deoparte și verbul, spunând simplu „bine”.

### În engleză

— How are you? Are you at home?

— I’m fine. Yes, I’m home. (I’m este informal).

„I’m fine” poate fi și doar „fine” ca în română.

Dacă compui versuri și scrii proză, „Eu sunt” poate suna poetic.

„Eu sunt iubirea nefertilă a omului fără morală

Sunt fericirea, mulțumirea și poate pacea temporală

Eu sunt ce nu aș vrea să fiu și fac tot ce urăsc la alții

Sunt teama, întunericul și frigul ce își arată stoic colții... ”

În limba engleză, în cazul afirmațiilor pozitive, pronumele personal „I” nu poate fi separat de verbul „to be” = „a fi” – „I am” = „Eu sunt” în acest caz (repet, al afirmațiilor).

Nu poți spune, de exemplu, „Am brave”, ci trebuie să spui „I am brave” (ori I’m brave – contracție ori prescurtare) = „(eu) Sunt curajoasă”. „Eu” fiind subînțeles.

„I” = „eu” poate fi urmat de orice alt verb în alte contexte – eu mă refer strict la afirmații.

„It’s a glorious day, and I am happy.” = „Este o zi glorioasă și eu sunt fericită.”

De notat, chiar dacă nu are neapărat legătură cu afirmațiile, cum „I” = „eu” se scrie cu majusculă, oriunde s-ar afla în propoziție (început, mijloc, sfârșit), ceea ce nu se întâmplă în limba română (și multe alte limbi).

Ador importanța care i se dă fiecăruia dintre noi, ca și cum am fi pe același loc cu divinitățile.

Consider că limba română a suferit și continuă să sufere modificări năstrușnice (ca să nu le numesc altfel) – eu însămi o modific fără să vreau – de aceea, în cazul afirmațiilor, aleg să onorez limba maternă susținând că „Sunt un scriitor împlinit” și nu „Eu sunt un scriitor împlinit”.

„Eu sunt Calea, Adevărul și Viața.” – spune Dumnezeu, Cristos sau Hristos.

Când cineva folosește afirmațiile pozitive în stilul englezesc, „Eu sunt un om bun, Eu merit iubire, Eu pot să fac asta” etc. mi se pare că toți ceilalți oameni sunt excluși în mod absolut. „Eu merit iubire și nu altcineva.” „Numai eu merit prosperitate.”

Am impresia că, și-n acest caz, suntem egoiști și egocentrici.

Și ce vibrații trimitem Universului?

— Ce faci? Cum te simți?

— Eu sunt bine. Eu mă simt bine. (Mă doare fix în paișpe de tine și de alții.) –  
Vibrație negativă

— Ce faci? Cum te simți?

— Eu sunt bine. Mă simt bine. Tu, tu cum te simți? (Chiar și aici îmi sună  
nefiresc prima propoziție, dar rectificarea vine în a doua propoziție și salvarea  
din ultima.) – Vibrație negativă schimbată repede în pozitivă

Îi forțezi mâna Universului. Dacă se derutează?

— Ce faci? Cum te simți?

— Bine. Sunt bine, mulțumesc. Tu? – Vibrație pozitivă

Repet și insist că depinde de context. Dar, în cazul afirmațiilor pozitive sună  
forțat, nenatural.

Poate mie îmi sună denaturat pentru că am o harababură totală în cap. Am  
emigrat de mai mult de 20 de ani; m-am concentrat pe alte limbi (italiană și  
engleză, în special, dar și pe altele). Și oricum, gramatica limbii române nu a fost  
niciodată punctul meu forte.

Tu ce zici? Ești sau nu ești?

Eu sunt.

Curioasă tangenta asta când unul dintre cele mai populare bloguri ale mele se numește „Eu Merit”.

În apărarea mea, am ales cu multă grijă numele, având în minte conjugarea verbului „a merita”: Eu merit, Tu Meriți, Noi Merităm etc. Mi s-a părut un nume prea lung atunci. Am regretat pentru o vreme alegerea asta, însă așa trebuia să fie.

„Am făcut alegerea cea mai bună pe care puteam să o fac în acel moment.” – o afirmație pozitivă deosebit de puternică atunci când avem regrete și/sau ne simțim vinovați de/pentru ceva.

Afirmațiile de acest gen trebuie să fie susținute de dorința imperioasă de a rezolva sau repara reparabilul. De exemplu, relația cu o persoană dragă, destrămată de fapte și cuvinte care au rănit.

Nu amâna să te reapropii de persoanele dragi. Nu știi ce rezervă viața.

Fă-o pentru conștiința ta. Pentru pace și armonie.

## **Nerozii și aberații**



Unora li se par baliverne toate discursurile despre afirmații pozitive, vizualizare, manifestare (fabricarea viitorului în minte), etc. Înțeleg asta perfect, căci am fost sceptică și eu.

Diferența dintre cei care disprețuiesc aceste concepte și mine este că eu nu am încercat niciodată să dissuadez pe nimeni să își folosească puterea minții, să vizualizeze și să repete afirmații pozitive.

Personal, nu am crezut și am refuzat să mă folosesc de capacitățile minții mele din cauza mentalității mele închise.

Cunoști și tu persoane care nu cred în Dumnezeu, cel mai clasic exemplu, și încearcă din toate puterile, pe orice căi, în mod sistematic și foarte agresiv să-i convingă pe credincioși că nu există Dumnezeu. În acest scop, insultă, defăimează, hulesc etc. Te pistonează, râd de tine când te rogi sau mergi la biserică și nu-ți dau pace până când nu renunți la credințele și ritualele tale. În acel moment, se bat cu pumnii în piept că au reușit să îți arate calea dreaptă. Un fel de troli ai credinței.

Să nu faci așa niciodată. Dacă tu nu crezi, vezi-ți de ale tale și lasă-i pe alții în pace. „It is not your business!” „Nu este treaba ta!”

Cine ești tu?

Oare nu faci uz de exact ce acuzi bisericile că folosesc?

Înjosind pe alții, te ridici mai presus? Cum?

Atâta timp cât un om nu rănește pe nimeni și își vede de treaba lui, are dreptul să creadă în orice și oricine.

Ce rău este în a crede în Dumnezeu?

Faptul că nu crezi te face mai deștept?

De ce să distrugi speranțele celor care nu au pe nimeni și nimic în viața lor?

Ce crimă este în a folosi afirmații pozitive?

Ce pagube aduci altora când crezi că mintea ta are puterea să-ți schimbe destinul, să te scoată din mocirlă?

Ferește-te de oamenii care te descurajează când vrei să te schimbi în bine. Pune cât mai multă distanță între ei și tine.

Indiferent de metodele pe care le utilizezi – repet, atâta timp cât nu faci rău altora (și nici ție) –, este prerogativa ta să crezi în puterea minții, în efectul afirmațiilor pozitive, în Dumnezeu etc.

Cei care te demoralizează nu-și dau seama (vreau să cred) de neajunsurile pe care ți le fac când te silesc să crezi că Dumnezeu este o invenție a oamenilor și vizualizarea este o aberație.

Dacă credința în Dumnezeu te face nerod, distrugerea speranțelor altora, care poate nu au nimic altceva, ce te face?

Erou?!

Ce ai salvat?

De la ce?

Pentru ce?

Este mai bine să vezi un om pe brânci în întuneric, decât licărind în genunchi?

Cei care îți sădesc îndoieli în minte despre ce poți și nu poți să faci, nu îți vor binele și nu îți sunt prieteni. Stai departe de ei.

Crezând în puterea afirmațiilor pozitive, nu iei din traista nimănui, nu faci necazuri societății, nu lucrezi în detrimentul semenilor, ci îți dai curaj să ieși din impasuri și să mergi mai departe pe un drum foarte anevoios.

Nu e treaba nimănuî în ce crezi tu, ba dimpotrivă, insist (dacă nu te rogi împotriva oamenilor), este prerogativa ta.

## **Ce scop au afirmațiile**



Cred că știi deja scopul afirmațiilor pozitive, de aceea ai cumpărat această carte. Ori poate ți-a fost dăruită de cineva care ține la tine și vrea să te simți împlinită.

Totuși, permite-mi să scriu mai multe despre efectele afirmațiilor pozitive asupra celor care le folosesc zilnic (sau de mai multe ori pe zi).

Folosirea afirmațiilor este o strategie foarte eficientă de a-ți crește încrederea în abilitățile proprii. Afirmațiile pozitive te ajută să îți muți atenția de la vicii, limite, lipsuri, cusururi, slăbiciuni percepute, la punctele forte pe care le ai.

Și crede-mă, fiecare dintre noi deține o mulțime de calități, însușiri, virtuți etc. numai că nu știm de ele ori nu le dăm importanță din cauza lipsei de încredere în sine și stimei de sine.

Repetarea regulată (în fiecare zi, de mai multe ori pe zi, sau ori de câte ori încrederea în sine scade) a afirmațiilor pozitive despre tine, încurajează creierul tău să ia aceste cuvinte/fraze pozitive drept realități și fapte împlinite. Când crezi cu adevărat că poți face ceva, adesea acțiunile urmează.

„Crede că poți și ești deja la jumătatea drumului.”

„If you can dream it, you can do it.” – în engleză. „Dacă poți să visezi, poți să faci.” Frază celebră spusă de Walt Disney. Dar e legată mai mult de vizualizare (afirmații pozitive + făurirea viitorului în minte – îndeplinirea dorințelor adică). Cam greu să vizualizezi dacă ai afantazia, însă nu imposibil.

Eu spun că dacă poți să gândești, poți să faci.

Afirmațiile pozitive:

pot schimba tipare mentale (schimbare de paradigmă), ori schimbă modul în care gândești despre tine, cei din jurul tău, relațiile tale, mediul înconjurător, Dumnezeu, Univers etc. Înlocuiește negativitatea cu pozitivitate, temerea cu îndrăzneală etc.

te ajută să adopți convingeri utile despre identitatea ta ca individ demn de respect și iubire

stabilesc tonul zilei atunci când le citești dimineața, respectiv, stabilesc modul în care vei dormi atunci când le citești înainte de a merge la culcare

contracarează îndoieli pe care le ai despre tine și capacitățile tale

compensează mesaje negative despre munca ta (aspectul tău, firea ta) pe care le absorbi din partea colegilor sau a societății în general

sunt un remediu eficient pentru sindromul impostorului (în cazul în care crezi ceva, ai o funcție importantă etc.)

te fac să depășești blocaje și limitări (deseori autoimpuse)

constituie un mijloc de a câștiga rezistență și curaj de a continua un proiect și de a-l duce la bun sfârșit, chiar și atunci când nu este ușor să faci asta

reprezintă un semn de iubire către propria persoană

etc.

Știi publicitatea de la Red Bull?

Afirmațiile pozitive îți pun sau îți dau aripi. Te fac să crezi că totul este posibil. Cam cum te simți când iubești și iubirea ta este reciprocă (adică ești iubit de persoana pe care o iubești). Vreau să cred că știi la ce mă refer. Ai simțit asta măcar o dată în viața ta. Dacă nu, ai tot timpul să trăiești asta. Afirmațiile pozitive te pot ajuta să atragi un partener compatibilă.

„Pot să mă ridic din pat și în dimineața aceasta. Sunt o persoană puternică. Știu că pot!”

„Mă vindec de boala asta. Minuni se întâmplă în fiecare zi. Și eu cred în minuni, sănătatea mea este una dintre ele.”

„Sunt o persoană minunată! Am dreptul la iubire. Merit să fiu iubit și să iubesc.”

„Am capacitatea să reușesc la examen. Reușesc, sunt sigur de asta!”

„Sunt un magnet pentru iubire, sănătate și prosperitate.”

Știu sigur că ai înțeles că afirmațiile au o putere formidabilă asupra minților anumitor persoane. Ca mine, de exemplu cu 0 stimă de sine și încredere în sine.

## **Cum se folosesc afirmațiile**



Creează-ți sau alege (din listele din această carte – vezi mai departe –, din „Ce Ești Azi, ai Decis Ieri”, „Motivație și Îndrumări pentru Artiști și Creatori” (sau de pe blogurile mele, din videourile mele) afirmațiile cu care te identifiți, care ți se potrivesc.

Fă în așa fel încât enunțurile să fie sincere și direcționate pe intențiile și obiectivele tale (realizabile omenește – realiste adică).

Exemple de aspirații și dorințe nerealiste în anul 2022:

să trăiești pe Lună

să fii încoronată regina Marii Britanii

să ai o reședință la 20.000 de leghe sub mări

De ce sunt acestea dorințe fantastice?

Luna nu are o atmosferă și un teren propice vieții umane (decât în cărți, filme și teorii conspiraționiste)

ca să fii încoronată regină în Marea Britanie, trebuie să te fi născut într-o monarhie, din regi și regine (de regulă)

presiunea apei este mult prea mare (unde mai pui coroziunea și altele), ca să poți construi o casă pe fundul unei mări (ori la 20.000 de leghe sub mare)

Asta, repet, în 2022. În anul 3000, cine știe unde va ajunge omul și omenirea?  
Cerul nu va mai fi limita.

Ai priceput cam care ar fi obiectivele himerice, irealizabile.

Subliniez asta, ca să nu rămâi dezamăgită de puterea, impactul și efectul afirmațiilor pozitive.

Folosirea afirmațiilor pozitive (și a vizualizării), nu exclude acțiunile fizice, munca pe care trebuie să o prestăm pentru a ne îndeplini visurile.

Cuvintele nu elimină faptele, ci sunt complementare (se întregesc). Afirmații pozitive + Acțiune (muncă, fapte etc.).

Este deosebit de important să ținem cont de asta.

Nu stăm cu mâinile în sân. Nu ne bazăm exclusiv pe puterea magică a afirmațiilor. Cuvintele fără fapte nu au puteri magice. Poate doar în anumite cazuri – dar comunii mortali, ca mine, trebuie să muncească serios ca să obțină ceva.

Munca cu mintea – ca să îmi schimb mentalitatea negativă – și munca fizică – ca să dau cât mai multe oportunități afirmațiilor pozitive să aibă efectul scontat.

Cum spune Les Brown – “It's better to be prepared for an opportunity and not

have one, than to have an opportunity and not be prepared.” – engleză.

„Este mai bine să fii pregătit pentru o oportunitate și să nu ai una, decât să ai o oportunitate și să nu fii pregătit.”

Dacă ne bazăm în totalitate pe afirmații să ne schimbe radical destinul, atunci suntem... „delusional” (engleză) – deliranți.

Dar, sigur nici tu și nici eu nu suntem persoane iraționale.

Într-un capitol anterior, am folosit afirmația „Am făcut alegerea cea mai bună pe care puteam să o fac în acel moment.” – o afirmație pozitivă deosebit de puternică atunci când avem regrete și/sau ne simțim vinovați de/pentru ceva.

Așa cum am subliniat, afirmațiile de acest gen trebuie să fie susținute de dorința arzătoare de a rezolva, repara sau îndrepta erorile – dacă există această posibilitate. De exemplu, relația cu o persoană dragă, destrămată de fapte și cuvinte care au rănit.

Dacă îți crezi singură afirmațiile, te încurajez cu căldură să faci asta – personalizează-le –, evită enunțuri de tipul (negativ – ferește-te de cuvântul „Nu”, pe cât posibil) „Nu mă gândesc la probleme.” Formulează-le mai degrabă așa: „Mă concentrez pe soluții și rezultate pozitive.”

Recomand ca afirmațiile se fie formulate la (în?) timpul prezent și nu viitor, chiar dacă nu avem ce ne dorim, nu suntem încă cine visăm, nu suntem în

posesia lucrurilor la care aspirăm – încă. Eu așa am învățat de la alții să fac.

„Voi fi sănătoasă.” devine „Sunt sănătoasă!”

„O să fiu autoare.” devine „Sunt autoare!”

„Voi avea un Maserati într-o zi.” devine „Am un Maserati!”

„O să fac asta mâine.” devine „Fac asta mâine!”

Când spui sau gândești la timpul viitor „O să fac asta mâine.” îi dai timp subconștientului să tergiverseze. Mâine se transformă în poimâine, poimâine în răspoimâine și tot așa.

„Nu lăsa pe mâine ce poți face azi.”

Când spui „Fac asta mâine!” sună ca o certitudine. „Este absolut decis că fac asta mâine!”

În loc să afirmi „O să fac asta. Voi avea asta. Într-o zi voi fi actor. Voi dansa pe o scenă.”, fixează o dată sau dă-ți un timp de îndeplinire a dorințelor (1 an, 3, 10) și spune în stilul ăsta:

„La sfârșitul lui decembrie sunt împreună cu frumoasa mea cu ochii verzi.”

„În februarie 2023 cântăresc 70 de kg.”

„În 2023 conduc o Tesla de culoare roz.”

„În 2025, de Paște, locuiesc în Paris.”

„În 2027 joc într-un film cu Jessica Chastain.”

„În 2029 am un show pe Broadway.”

„În 2030, de Crăciun, conduc orchestra din Berlin.”

„În 2022, în seara de Anul Nou, le spun părinților că iubesc un bărbat și încep o viață nouă.”

Acest lucru (formularea afirmațiilor la timpul prezent, ca un fapt împlinit) este indicat din mai multe motive explicate diferit de cei care scriu despre afirmații și vizualizare

Unii spun că în felul acesta, declanșăm un sens de satisfacție și împlinire și, ca prin magie, viitorul dorit se manifestă în prezent mai repede. Însă eu zic că nu

neapărat, dar entuziasmul ne poate împinge să facem lucruri ce nu am crezut niciodată că suntem capabili să facem.

Oprește-te o clipă și gândește-te la cum ar fi să ai ce îți dorești cel mai mult, să zicem o casă la mare (eu îmi doresc asta).

Închide ochii și plimbă-te prin această casă – dacă nu ai afantazia – uită-te pe fereastră, ascultă cum valurile mării se izbesc plajă, atinge divanul, așază-te într-un fotoliu etc.

Știi sigur că această locuință este a ta. Îți vezi numele pe contractul de cumpărare-vânzare. Este a ta și nimeni nu ți-o poate lua.

Dacă îți dorești o mașină, un apartament în București, o colibă în munți, fă același lucru.

Ce simți?

Fericire poate? Un sens de împlinire, satisfacție? Stabilitate? Siguranță? Mândrie? Ce?

Ce ai face ca să fii posesorul bunului pe care ți-l dorești cel mai mult, acum că ți-ai imaginat că este deja al tău?

Când ai începe să îți repeți la infinit „Am casa, mașina, apartamentul, coliba

visurilor mele și este absolut minunat!”?

Mintea umană nu face diferență între realitate și imaginație, susțin adepții „Mișcării Gândirii Noi” sau „Gândire Nouă” – inclusiv eu.

Nouă = adjectiv (antonim veche) și nu numărul 9 – nu e un cult exclusivist și nici o religie, ori o sectă. Este un mod de a gândi (și a crede) la liberă alegere. O filozofie, dacă vrei.

Tu, dacă crezi în puterea minții tale, a afirmațiilor, a vizualizării etc. faci parte din „Mișcarea Gândirii Noi”.

„Mișcarea Gândirii Noi sau Gândirea Nouă este o mișcare constând într-o grupare de autori, filosofi, organizații străvechi, idei religioase concrete și persoane care împărtășesc credința în efectele gândirii pozitive, legea atracției, vindecare, forța vieții, vizualizare creativă și putere personală.” – de pe Wikipedia.

Personal, ignor acest grup de cuvinte „idei religioase concrete”. Mi se pare o contradicție și un fel de competiție cu credința în Dumnezeu.

Credința în Dumnezeu și credința în puterile proprii sunt complementare. În opinia mea, sunt două credințe paralele care nu se exclud. Unii oameni, evident, nu cred în niciun Dumnezeu, dar cred în puterea minții și a inimii. Și viceversa. Credințele sunt subiective.

Adjectivul „puternic” adăugat în fraza „afirmații pozitive puternice” sau „afirmații pozitive deosebit de puternice” este superfluu (inclusiv „deosebit”), gândesc eu.

Eu scriu câteodată așa în cărți sau în titlurile blogurilor, vlogurilor etc., dar din motive de SEO = „search engine optimization” (engleză) = optimizare în motor de căutare. Discurs lung, care nu își are rostul aici.

Afirmațiile pozitive au fost ori sunt concepute (din start) să fie puternice. Implicit.

Din punctul meu de vedere, nu există afirmații pozitive care nu sunt puternice. Pe de altă parte, afirmațiile negative pot fi legate de mai multe adjective și adverbe (moderate, puternice, extraordinar de nocive, deosebit de distructive, cu efect devastator, anihilante etc.).

Evident că unele afirmații pozitive pot avea un efect deosebit de puternic asupra unora și niciun efect asupra altora. Depinde de situația fiecăruia, de nevoi, circumstanțe, de cât de impresionabilă este mintea unora etc. Dar asta este chestiune de personalizare, nu?

Să spunem că tu îți dorești o Dacia bicoloură (roșu și galben), dar afirmația pozitivă pe care o citești este scrisă de altcineva și sună așa: „Mașina albastră din visurile mele se materializează mai repede decât cred.”

Universul se deconectează, căci emiți vibrații diferite. Nu neapărat contrastante, dar... neidentice.

Nu fi surprins când în posesia ta intră un Aston Martin violet.

Ai zice „nu” Universului?!

Eu... aş sări imediat în scaunul conducătorului, uitând complet ce înseamnă patriotism şi că violetul îmi dă dureri de cap. Asta însă numai dacă volanul ar fi pe partea „care trebuie”.

Maşina visurilor (aspiraţiilor) ori viselor tale în acest caz specific, neştiind dacă dormi sau visezi cu ochii deschişi – vizualizezi şi, respectiv, manifestezi.

Visurile sunt intenţii direcţionate precis atunci când suntem alerţi – visăm cu ochii deschişi, ne dorim ceva, să devenim cineva etc.

Visele din timpul somnului (de obicei, dormim cu ochii închişi) sunt influenţate inconştient de ceea ce vedem, auzim, mâncăm, bem etc., dar, mai ales, de cum şi ce gândim în mod general – în mod particular, chiar înainte de a ne pregăti de somn.

Una e să te gândeşti la probleme, să te frământă, să te dai în anul morţii că au venit pe capul tău – şi alta este să te gândeşti la soluţii, la cum să le rezolvi.

Să spunem că trebuie să plăteşti o factură la electricitate şi nu ai banii necesari. Poate ai soţ, partener sau parteneră.

Te gândești cu intenție (și fără intenție) că n-ai cu ce plăti. Ești îngrijorată și tot ce vezi în fața ochilor este cum rămâi fără lumină și căldură în decembrie (iarnă, frig) și ai un prunc! Lumina ochilor tăi. Auzi bebelușul plângând zgomotos și mori de mila lui, dar lacrimile tale îngheață. Țevile plesnesc și din ele curge gheață. Păturile, pilotele se dezintegrează din pricina înghețului. Și câte și mai câte scenarii dezastruoase.

Te duci la culcare cu bebelușul suspinând între tine și soț, suflând asupra lui căldura voastră, amândoi tremurând incontrolabil nu numai de frig, dar, mai cu seamă, de frică, și adormi înspre dimineață (poate) pentru 5 minute. În timpul acestui somn zdruncinat, ți s-a perindat în fața ochilor (ai visat) și mai multă nenorocire (un perete al blocului sau al casei căzut la pământ peste mașina voastră și a vecinului, o parte din acoperiș zburat în sala de urgență a spitalului de lângă, ferestre sparte, uși scoase din balamale, toaleta înfundată, facturi peste facturi) și te-ai trezit cu țurțuri la gură, înțepenită de spaimă. Bine, de frig. Că cine își poate menține căldura corporală într-o locuință fără uși, geamuri și pereți, în timp ce „din văzduh cumplita iarnă cerne norii de zăpadă”? – vers din „Iarna” de Vasile Alecsandri.

Troiene în casă. Calamități de proporții colosale. Sfârșitul lumii pentru tine și ai tăi.

Poate ți-ai amintit și de „Povestea drobului de sare” de Ion Creangă? Bine, are un altfel de titlu, însă nu vreau să îl scriu.

Orbim și paralizăm în fața grijilor. Gândurile ne sabotează. Subconștientul devine dușmanul nostru cel mai silitor.

Putem oare controla ceea ce visăm când dormim?

Păi da! Afirmările pozitive ne pot ajuta să direcționăm subconștientul să lucreze pentru noi și în timpul somnului.

Este una dintre intențiile fundamentale ale afirmațiilor.

Să rezisti în fața gândurilor catastrofale cu știință și voință deplină prin concentrarea pe soluții și nu pe probleme – și prin repetarea afirmațiilor pozitive –, când ești din fire o persoană care se îngrijorează din orice (în exemplul de mai sus, nu te îngrijorezi din orice. Vai de capul tău!), este o muncă colosală, nu te mint. Dar rezultatele pozitive sunt (or pot fi) perpetue.

Muncești cu mintea ta – bine, împotriva ei – până îți intră în reflex să gândești pozitiv în orice situație, indiferent de cât de mizerabilă ar fi aceasta, cu mai puțin de 0,1% șanse de rezolvare, și tragi foloase necuantificabile până la sfârșitul vieții.

Nu este o afacere bună?

Eu zic că da. Schimbarea de paradigmă merită efortul.

Ce înseamnă să te concentrezi pe soluții și nu pe probleme? Cum?!

E mult mai ușor de spus decât de făcut. Nu?

Știu încă prea bine, dar dacă eu și alții pot, poți și tu!

Mă-ntorc la factura de la energie electrică care a dat naștere unui lanț infinit de catastrofe.

Când mergi la culcare, în mod particular, știi că ai factura de plătit așa cum știi că nu ai bani.

Gândurile tale trebuie să se îndrepte spre întrebări de genul:

*Cum îmi încălzesc țâncul?*

Ai un aragaz alimentat cu gaz poate (o zice numele), încălzește apă, toarn-o în sticle (de la băuturi acidulate, acestea sunt mai groase, rezistente), folosește o pâlnie, ca să nu te opărești. Vezi că se topesc dacă apa e super-fierbinte. Strânge dopul bine – din nou, ai mare grijă că fiind fierbinte, dopul nu va fi ermetic, va picura puțin până se adaptează (dacă nu s-a făcut praf filetul petului). Înfășoară sticlele cu apă fierbinte în prosoape, pături etc. și pune-le în jurul copilului.

Te asigur că nu e glumă, eu așa am evitat înghețul în casă vreme de mulți ani (3-5 sticle cu apă fierbinte în jurul meu, altfel deveneam stană de gheață). Este mai ieftin și mult mai eficient să folosești sticle cu apă fierbinte, decât să lași aragazul aprins (cum fac unii – periculos).

Poate chiar ai perne cu apă caldă speciale pentru încălzit, faimoasele „hot water

bottles” engleze.

Eu mă laud cu așa ceva. Sunt super bogată și am mereu companie care îmi încălzește trupul și sufletul! Parteneri fideli – vezi despre pe YouTube (dacă dialectul moldovenesc nu este limbă străină pentru tine).

În cazul în care nu ai aragaz și nu poți încălzi apă, apelează la vecini.

Să nu-mi spui că locuiești în pădure și singurele creaturi prin preajmă sunt urși și lupi, poate chiar leoparzi ai zăpezii, râși. Nu ești doar tu cu bebeul. Ești?!

Wow! Și eu mi-aș ronțai unghiile dacă aș fi în situația asta. Aș începe acum, că n-am făcut-o niciodată înainte.

Chiar și în situația în care vecinii tăi sunt bestii, eu zic că dacă îți spui „Carnea copilului meu este dezgustătoare pentru aceste animale,” făpturile acestea sălbatice vor veni aproape doar să îl încălzească.

Fă un foc într-o oală mare, în cel mai rău caz. Arde cărți, caiete, ziare, facturi (n-avea grijă, când ești bun de plată, îți găsesc ei contul). Paie n-ai? Fân? Ai grijă să nu vă sufocați. Dar, gemurile sunt sparte, fumul are pe unde ieși.

Haz de necaz.

După ce ai adresat problema cea mai presantă – a căldurii, bunăstării fizice a

mlădiței tale, nu uita de tine. Nu sta să îngheți, căci trebuie să-ți hrănești mlădița! Repet, ești cu soțul, nu? Partenera, partenerul? Amândoi sunteți vitali în acest moment de grea încercare.

Ziceam, după ce v-ați încălzit un pic, te gândești la cum să plătești factura, evitând să consideri imposibilitatea acestui lucru și consecințele.

*Pot să amân plata facturii? Cum?*

Sună la firmă, roagă-te de ei, explică-le situația. Dacă un operator zice nu, sună din nou, va răspunde altul. Cere să vorbești cu un manager. Insistă și nu te da bătută până nu primești garanția că poți să plătești fie în rate (mici), fie luna viitoare.

*De unde iau bani?*

Bancă, prieteni, familiari, colegi și chiar străini – de la unul, de la mai mulți. Poate fac chetă. Sau nu le zi toată suma, cere de la unul puțin, de la celălalt mai mult și tot așa. Calcă-ți pe fire, lasă mândria deoparte, mai ales dacă ai un copilăș.

Vinde ceva; poate un ceas, un inel de aur, haine de firmă, cărți. Numai nu pe ale mele, ale mele sunt prea valoroase. Glumesc. Vinde-le, dă-le încolo! Arde-le dacă trebuie (mă refer la cărți tipărite). Dacă ajută la salvarea unor vieți, sunt cea mai fericită scriitoare din univers!

*Cum îi dau înapoi (banii)?*

Dacă nu ai un loc de muncă, caută-ți unul. Da, știu, cu salariul din România... .  
Dar ești la ananghie! Dacă nu, oferă-ți serviciile – ce știi tu să faci, orice – străinilor, dacă cei apropiați nu se pot servi de ele.

Aproape oricine poate să facă curățenie, de exemplu, dacă e sănătos (cât de cât) și are mâini și picioare.

Și apropo de străini, trimite-ți soțul/partenerul în străinătate pentru o vreme.  
Înțeleg că nu vrei să stați despărțiți. Străinătatea-i grea. Dacă nu știu eu... .

Dar aveți de plătit facturi, luați-vă inima în dinți! Au făcut-o alții înaintea voastră și-au supraviețuit. Sunt convinsă că puteți și voi!

„Pot să fac asta. Știu că pot să fac asta! Sunt mai puternică decât cred. Am făcut atâtea, pot să fac și asta. Sunt sigură că pot. Zâmbesc în fața siguranței financiare și a stabilității. Invit prosperitatea în viața mea. Atrag venituri din surse știute și neștiute. Sunt din ce mai aproape de siguranța materială.”

Adormi cu zâmbetul pe buze = încrezătoare în capacitățile tale, recitând afirmații pozitive și rugăciuni de mulțumire (afirmații pozitive de recunoștință = „Mulțumesc pentru că mi-ai îndeplinit dorințele până acum. Sunt recunoscătoare pentru gândurile clare.”).

Afirmațiile pozitive pentru gratitudine au puteri magice!

Dacă nu ești afantă, vizualizează-ți viitorul ca un film. Dar despre vizualizare și manifestare în „Afantazia – Fără Puteri Supranaturale”, în „Ce Ești Azi, ai Decis Ieri” și în alte cărți pentru dezvoltare personală ale mele, fără titlu în momentul scrierii acestei cărți.

Când spui „Sunt sănătoasă!”, dar sănătatea ta este șubredă, ori ai o problemă destul de gravă, tu îi trimiți o comandă directă minții tale (și subconștientului) să se concentreze pe vindecare. Gândind pozitiv, trimiți vibrații pozitive Universului și activezi legea atracției.

Afirmând „Sunt calmă și echilibrat.”, când ești exact opusul (ai o fire impulsivă/ești nervoasă și temperamentala, instabilă emoțional) și reacționezi din instinct, îți direcționezi gândurile pe schimbare (calmare și raționare).

Stăruind că „Rudele mele sunt persoane rezonabile. Colegii mei sunt oameni înțelegători și săritori.” nu înseamnă că așa sunt, ci că așa ți le dorești să fie. Îți spui aceste lucruri ca să le ierți, să nu le porți pică sau ranchiună – sentimente care te distrug pe tine, nu pe cei față de care le simți.

Ia aminte că nu poți controla ce fac și cum gândesc alții, ci numai modul în care reacționezi tu față de ce ți se întâmplă.

„Iubesc locul meu de muncă! Șeful îmi apreciază munca. Sunt plătită pe măsura eforturilor mele. Abia aștept să mă duc la lucru.” Afirmatii care îți vor stârni, fără doar și poate, râsul și nu plânsul, sper.

Nu repeți aceste lucruri pentru că sunt adevărate (dacă sunt, felicitările mele! Faci parte dintr-un grup foarte restrâns de oameni care simt asta.), ci le inviți în viața ta.

Învață ceea ce poți de la locul de muncă din prezent și pregătește-te pentru acela la care visezi. Fă abstracție de ceea ce te deranjează, pentru a nu-ți îngreuna situația și mai mult.

Așadar, scrie (ori copiază) afirmațiile alese pe o foaie de hârtie sau pe un dispozitiv electronic (smartphone, laptop, tabletă etc.).

Este mai practic să le scrii pe hârtie, pentru că hârtia n-are baterii și nu se descarcă – nu depinde de electricitate. Apoi, atunci când le scrii cu un pix, stilou, creion etc. prestezi mai multă atenție și ți se întipăresc în memorie mai repede.

Trage la imprimantă cât mai multe copii și pune-le în buzunarele hainelor tale (ale poșetelor etc. ), ca să le ai mereu la îndemână.

Mulți oameni le lipsesc pe uși, dulapuri, pereți, oglinzi, mașina de cafea – adică în locuri vizibile și des frecventate (zilnic).

Vederea cuvintelor (dorințelor, aspirațiilor etc.) te ajută la consolidarea lor în mintea ta.

Din nefericire, chiar și atunci când le lipim peste tot, după o perioadă relativă de exaltare, uităm de ele ori le ignorăm (poate din cauza lipsei de timp). De aceea te

încurajez să le înregistrezi și să le asculți și să le repeți ca o mantra, în loc de muzică (cum fac eu). Asta după ce le-ai scris pe o foaie de hârtie.

În acest scop, am făcut mai multe videoclipuri în care citesc afirmații despre succes și bunăstare în general, încrederea în sine, iubirea de sine etc. și le-am publicat pe canalul meu de YouTube.

Eu însămi le ascult zilnic (dimineața – abia ce mă trezesc și mă pregătesc de muncă, poate când fac curat sau savurez o cafea – și seara – înainte de a mă culca – încă și mai mult, ori de câte ori mă îndoiesc de capacitățile și realizările mele).

Ascultă-le și tu și repetă fie în gând sau cu voce tare afirmațiile care ți se potrivesc.

Cu cât faci asta mai des, cu atât mintea ta se va convinge mai repede că dorința ta de schimbare, proiectele, visurile, intențiile sunt serioase și subconștientul va începe să lucreze în favoarea ta în fiecare secundă a vieții tale (când dormi și când ești perfect trează sau alertă). Afirmațiile pozitive vor deveni un reflex al minții.

Obişnuiam să merg și să mă întorc de la serviciu pe jos (cam 11 km în fiecare zi, 45 + 45 de minute), în acest timp, ascultam discursuri motivaționale și repetam afirmații pozitive.

Dacă ai posibilitatea să ajungi pe jos la locul de muncă, mai cu seamă dacă lucrezi într-un birou (cu creierul mai mult), fă-o măcar o dată pe săptămână. Nu numai mintea are de câștigat, dar și trupul.

Beneficiile mersului pe jos sunt infinite.

### **Ce este mantra:**

O mantra este un enunț sacru, un cuvânt ori un grup de cuvinte în sanscrită, pali și alte limbi considerate de către practicanți că au puteri religioase, magice sau spirituale.

Un fel de rugăciuni, să spunem.

Limba română nu reintră în lista limbilor cu puteri spirituale, dar rugăciunile repetate la infinit au puteri magice în orice limbă! Sunt convinsă de asta.

După ce ai scris afirmațiile, citește-le cu voce tare – dacă ești în intimitate, poate în dormitor.

Nu în baie dacă locuiești cu cineva, căci în momentul în care această persoană are nevoie de toaletă, te va deranja și devreme ce tu nu vei ieși din baie, că trebuie să termini de citit, vei crea o atmosferă negativă foarte nocivă – complet în opoziție cu afirmațiile pozitive. Universul simte vibrațiile.

Nu impune nevoile tale. Bunul simț trebuie să fie prevalent în orice ocazie.

Citește aserțiunile cu intenții serioase și cu inimă atunci când aștepti (autobuzul, avionul, trenul, la doctor, la poștă, la magazin etc.).

Cu inimă (sentiment), adică nu mecanic, ca o moară stricată. În acest scop, unele dintre afirmațiile scrise de mine au semnul exclamării la sfârșit, ca să te incită să le scandezi cu fervoare. „Sunt sănătoasă! Sunt iubită! Am încredere în puterile mele!” Simte-te liberă să adaugi semnul vigilenței oriunde crezi de cuviință.

În Anglia, semnul exclamării nu este iubit. Englezilor li se pare că țipi și soliciți atenție specială când folosești semnul exclamării. Este o chestiune de cultură. Eu cred că semnul exclamării, folosit unde și când trebuie, te scoate din apatie.

Citește afirmațiile în pauzele dintre meciurile de fotbal sau emisiunile preferate. Pune trup și suflet în această activitate. Pentru tine o faci!

Citește-le, în mod particular, înainte de culcare și imediat ce te trezești. Asta ca să îți ajuți subconștientul să lucreze pentru tine și nu împotriva ta (sabotaj).

Dacă ai putea să vizualizezi, ar fi și mai bine. Însă despre vizualizare (manifestare; fabricarea sau făurirea viitorului în minte; îndeplinirea sau îndeplinirea dorințelor; legea atracției; NLP în engleză, adică neuro linguistic programming, PNL în română?!, abrevierea programării neurolingvistice; Psiho-Cibernetică – „Theatre of the Mind” adică „Teatrul Minții” – schimbare de paradigmă și a imaginii de sine; afantazia = minte oarbă etc.), în „Ce Ești Azi, ai Decis Ieri” și în „Afantazia – Când Ești Lipsit de Puteri Supranaturale”, – titlurile sunt încă în lucru.

***Ce este vizualizarea?***

Vizualizarea este un proces imaginativ voit, care direcționează subconștientul să fie conștient de un proiect pe care-l ai în minte.

### ***Ce este manifestarea?***

„Manifestarea se referă la diverse strategii pseudoștiințifice de autoajutorare care se presupune că pot face dorințele unui individ să devină realitate prin vizualizarea mentală a acestora. Tehnicile de manifestare se bazează pe legea atracției ale Gândirii Noi.” – de pe Wikipedia.

### ***Ce este afantazia?***

Afantazia este inabilitatea de forma voluntar imagini în minte.

### ***Ce este legea atracției?***

„Cum faci așa găsești. ” „Bine faci, bine găsești. ” și viceversa. Karma. Ce împrăștii în Univers ți se întoarce înapoi. Gândești pozitiv și lucruri pozitive ți se întâmplă. Și invers, gândești negativ și mai multă negativitate te înconjoară. „Ești ceea ce gândești.”

### ***Ce este schimbarea de paradigmă?***

O schimbare importantă care are loc atunci când modul obișnuit de a gândi sau de a face ceva este înlocuit cu un mod nou și diferit.

În cazul nostru, schimbarea din gândirea negativă în gândirea pozitivă.

### ***Ce este Psycho-Cybernetics?***

Psycho-Cybernetics în engleză, Psiho-cibernetică în română, este o carte de auto-ajutor scrisă de Maxwell Maltz în 1960.

### ***Ce este „Theatre of the Mind” adică „Teatrul minții”?***

Din Psiho-Cibernetică = abilitatea de a vizualiza (de a forma voluntar imagini și filme cu ochii minții), de a-ți făuri destinul mai întâi în minte și apoi de a-l proiecta în realitate.

### ***Ce este NLP = PNL?***

Neuro-linguistic programming. Studiul comunicării excelente – atât cu tine însuși, cât și cu ceilalți.

Vorbesc îndelung despre afantazia și toate subiectele menționate mai sus în videourile mele de pe YouTube, dar și pe bloguri și în cărțile mele.

Citește afirmațiile pozitive cu voce tare dacă ți-e posibil, dacă nu, este bine și în gând.

Doar nu o să spui în public „Sunt un om bun. Știu că sunt om bun! (Eu) Merit respect și apreciere! Merit tot ce este bun!!!”

Riști să vezi oameni făcând cruce și scuipând în sân. Nu cred că ți-ar plăcea să fii băgat în cămașă de forță.

Respectă liniștea (sau inerția celorlalți, este prerogativa lor). Trimite vibrațiile juste în Univers. Respectă și vei fi respectat.

Repete-lă din nou și din nou (în intimitate, fără să deranjezi pe alții), și din nou și iară până șirul de cuvinte se transformă într-o credință solidă.

Te previn că poate fi un proces lung, dar cu cât le spui mai mult, cu atât vor deveni rutină pentru mintea ta și, la un moment dat, nu va mai trebui să te forțezi să le citești. Afirmațiile vor deveni un reflex pozitiv.

Îți va lua ceva timp – poate o lună, poate un an – dar, la un moment dat, afirmațiile pozitive îți vor schimba imaginea de sine, îți vor crește sau solidifica autostima, te vor ajuta să îți atingi obiective, să te vindeci de boli corporale și dureri emoționale, etc.

Dacă dorințele tale nu se îndeplinesc, dacă nu te-ai schimbat, este pentru că te-ai dat bătută. Poate ai încetat să le citești după o lună, ori poate le-ai citit (repetat,

scris, ascultat etc. ) fără să crezi. Poate nu ai pus trup și suflet în această activitate.

Unii spun că este de ajuns să asculți (scrii, citești, repeți) vreme de 21 de zile aceste afirmații.

Personal am repetat multe, multe luni și le voi repeta la infinit, pentru că, așa cum am spus, autostima mea era zero, precum era și încrederea în mine.

Oamenii ca mine, care se învârt într-un cerc vicios decade la rândul și au și afantazia pe de o parte – că nu era destul 0 încredere în sine și 0 stimă de sine –, vor trebui să insiste incalculabil de mult.

Depinde de la persoană la persoană. De la caracter la caracter. De la personalitate la personalitate. De la caz la caz.

Dacă ai fost mereu călcat în picioare, hărțuit, pus la pământ. . . dacă visurile ți-au fost spulberate și aripile tăiate ori de câte ori voiai să zbori, inima îmi plânge pentru tine.

Te asigur însă că vei reuși, deși procesul de convingere al minții tale că ai valoare va fi mult mai lung și anevoios decât pentru alții.

Vei reuși în ciuda tuturor vicisitudinilor! Numai să nu renunți.

Și dacă renunți, cum am făcut-o eu de N-ori, ia-o de la capăt. Din nou și din nou și din nou până când obții ce îți dorești.

Puterea este în mâinile tale. Cartea asta este în posesia ta, citește-o din nou și din nou și din nou. Ascultă materialele mele de pe YouTube, Instagram etc.

Tu singură îți poți făuri soarta.

Te încurajez să citești aceleași cărți pentru dezvoltare personală de mai multe ori. Asta pentru că starea ta de spirit suferă modificări în fiecare zi. Deoarece ești pasionat de dezvoltare personală, îți vei schimba caracterul, personalitatea, modul de a gândi, perspectiva etc. Ceea ce astăzi te lasă rece, mâine poate să te exulte total. „Cum de am trecut cu vederea acest lucru? Unde îmi era mintea?!” Sigur pe o altă lungime de undă.

Ai dreptul să iei ce îți aparține de drept, de la naștere: autostimă, încredere în sine, bunăstare, pace ș.a.m.d.

E greu să te vindeci de o boală, să rupi o relație nefericită, să te îndepărtezi de o familie disfuncțională, să fugi de un om care te oropsește, să devii actor, scriitor, cântăreț de succes . . . .

E greu să fii artefactele destinului tău, dar nu imposibil.

Eu cred în tine și îți spun sincer că, deși nu te cunosc, mă rog pentru tine. Mă rog pentru toți oamenii care suferă ca mine sau de o infinitate de ori mai mult decât

mine. Mă rog să reușești să devii ceea ce vrei și cum vrei, numai să nu îți dorești să ucizi sau să distrugi pe alții. Nu călca pe visurile și viețile altora.

Fii om bun și vei rămâne în toate rugăciunile mele, până când voi fi încetat să respir.

Acum, că ai înțeles cum se aleg și se creează, cum se aplică și când sunt folositoare, în ce momente sunt absolut salvatoare (în chestiuni de viață și moarte) afirmațiile pozitive, trec la listele de afirmații plămădite de mine.

Stai, am uitat de tehnici.

## **Indicații și tehnici speciale**



Dacă ești creștină și crezi în Dumnezeu, ești invitată cu căldură să înlocuiești puterea Universului cu puterea Domnului.

Când citești „Univers, Universului etc.”, gândește-te la Dumnezeu.

În multe dintre afirmațiile mele, Universul și Dumnezeu sunt puteri interschimbabile.

Unde citești „Inspiră/Expiră”, fă asta de 4 ori:

inspiră adânc oxigen/aer vreme de 4 secunde și ține-l în tine 4 secunde

expiră profund vreme de 4 secunde și așteaptă 4 secunde înainte de a inspira

Adică  $(4+4+4+4) \times 4 = 64$  de secunde în total (1 minut și 4 secunde).

Acest exercițiu scurt de respirație – numit „box breathing” în engleză, în română ar fi „respirație în (formă de) cutie?!” – te eliberează de greutatea ce porți pe umeri și de dureri ce ai în suflet.

În plus, creierul are nevoie de oxigen și te vei simți mult mai bine după ce faci asta de patru ori la rând.

Unde mai pun că nu respirăm aproape niciodată să ne umplem plămânii de aer – cum este indicat. Nu ne folosim plămânii la întreaga lor capacitate.

Nu ar fi mai potrivit, „square breathing” în loc de „box breathing”?  $4+4+4+4 =$  e, mai degrabă, un pătrat, nu?!

S-a plecat de la faptul că fiecare cutie este pătrată, adică are laturi egale?

Hmm. Interesant. În fine. Am afantazia, dacă nu văd cutia, nu îmi pot imagina la ce s-au gândit. Nonsens.

\*\*\*Am făcut o mică cercetare online și da, se mai numește și „square breathing”.

Box breathing (să spunem „respirația cutie”, chiar dacă sună caraghios), cunoscută și sub denumirea de „respirație pătrată”, este o tehnică folosită atunci când respiri lent și adânc. Se mai numește și „respirație în patru pătrate.”

Explicație luată de pe <https://www.healthline.com>.

Cunoști, poate, metoda respirației într-o pungă, folosită când ai atacuri de panică. Este doar o paranteză.

Dacă știi cum să respiri folosindu-ți diafragma, este incredibil de benefic, mai cu seamă dacă suferi de anxietate.

Respirația diafragmatică este o tehnică care se învață progresiv, în mod deliberat.

Pe scurt: inspiri împingându-ți burta în afară (abdomenul crește, se expandă) – expiri sugându-ți burta (abdomenul scade, se contractă). Burta/abdomenul conținând diafragma. Eu încă lucrez la asta. Nu ne vine natural.

Ce este diafragma?

Diafragma este un mușchi mare, în formă de cupolă, situat la baza plămânilor – cel mai eficient mușchi pentru respirație.

Atenție!

S-ar putea să amețești în timp ce inspiri și expiri profund, sau după. Mai cu seamă când ești începător în „arta” asta (a respirației).

Te rog să fii pregătit. Așază-te pe un scaun, pat, sprijină-te de un perete etc. sau fii în preajma acestora.

Eu am pățit-o. A fost chestiune de milisecunde (nu aveam practică) și nu s-a întâmplat nimic, dar e mai bine să fii precaut.

Evită înălțimile și locurile goale. Nu fă exerciții de respirație în timp ce conduci

sau folosești utilaje și alte mașinării.

Când spun inspiră, te îndemn să inspiri sentimente pozitive. Exemple:

Încredere

Sănătate/Vindecare

Liniște

Iubire

Fericire/Bucurie

Mulțumire/Pace sufletească

Chef de viață

Energie/Vitalitate

Curaj

Putere etc.

Când spun expiră, mă refer întotdeauna la sentimente, trăiri, vibrații etc. negative. Cum ar fi:

Îndoială

Suferință/Durere/Boală

Grijă

Antipatie/Dușmănie

Melancolie

Nostalgie

Apatie/Inerție

Gânduri distructive

Oboseală

Slăbiciune

Frică etc.

Poți folosi un ceas sau un cronometru, dar eu număr în gând secunde: 1, 2, 3, 4.

Nu e sfârșitul lumii dacă sunt 3 sau 5 secunde în loc (nu e un test), important este să îți folosești plămânii la capacitatea lor și să nu amețești.

Te încurajez să faci uz de acest scurt exercițiu de respirație (box breathing), mai cu seamă dimineața și în situațiile în care ești tensionat (necăjit peste măsură, îngrijorat).

Dar, gândindu-mă bine, și seara, înainte de culcare este benefic. Calmează nervii, mintea. Te pregătește pentru un somn liniștit. Și somnul este esențial pentru un trai bun.

Dacă meditezi cu un instructor și/sau asculți meditații ghidate, sunt sigur că ai

fost instruit să respiri de câteva ori (numărul depinde de la instructor la instructor, de la educația pe care a avut-o sau școala pe care a urmat-o fiecare dintre ei).

Exercițiile de respirație sunt bune în orice moment în care simți o greutate pe inimă.

Încearcă, nu este timp pierdut.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspiră iubire și expiră antipatie. 4+4+4+4

Inspiră mulțumire și expiră frustrare. 4+4+4+4

Inspiră încredere și expiră aroganță. 4+4+4+4

Inspiră critică constructivă și expiră critică distructivă. 4+4+4+4

## **Videouri cu afirmații pozitive originale**



Ca să te ajut cât mai mult, m-am rupt de la scris – cea mai mare iubire a mea – și am înregistrat o serie de afirmații pozitive (am menționat mai devreme), pe care le-am publicat pe bloguri , canalul meu de YouTube , Instagram , Facebook , TikTok etc.

Dacă ai cartea în versiune electronică, ai linkuri directe apăsând pe cuvintele sau frazele de altă culoare (eu le văd albastre, nu știu cum ai tu setările sau dacă este o culoare universală). Dacă nu, mă găsești ușor în orice motor de căutare.

Te invit să îmi ascuți materialele cu încredere și să le repeți cu voce tare (când ai posibilitatea), punând suflet în asta. Afirmațiile mele sunt diferite de celelalte pe care le găsești „pe piața” românească.

„Crede că poți și ești deja la jumătatea drumului.” „Believe you can, and you are halfway there.” în engleză – Vorbe rostite de Theodore Roosevelt – fost președinte al Americii.

Afirmațiile din această carte, din bloguri, videouri etc. sunt, în cea mai mare parte, originale (repet). Ceea ce înseamnă că eu le-am conceput, înregistrat și scris.

Unele dintre ele îți vor suna familiar. Asta pentru că am ascultat și citit nenumărate afirmații în viața mea, este imposibil să nu mă fi inspirat inconștient la unele.

Iată numai câteva nume ale unor persoane de la care am ascultat afirmații în

trecut – acum mulți ani (2014-2016) – și încă ascult discursuri motivaționale și citesc studiile (descoperirile) lor:

Brian Tracy

Bruce Lipton

Deepak Chopra

Eckhart Tolle

Gregg Braden

Joe Dispenza

Les Brown (mai mult discursuri motivaționale)

Louise Hay

Mel Robbins

Napoleon Hill

Tony Robbins

Wayne Dyer

Bob Proctor și mulți, mulți alții

Sunt sigură că, dacă ești interesat în gândire pozitivă, ai recunoscut măcar una dintre aceste persoane.

Dacă ești femeie, sigur ai auzit de Louise Hay.

Dacă ești bărbat, mai mult ca sigur că Bob Proctor este cel pe care l-ai descoperit mai întâi.

Dar, cum am admis de mai multe ori deschis, nu mă identific cu modul de gândire propagat de Bob Proctor. Este prea agresiv și... pentru gustul meu. Fantasmagoric.

Prefer să rămân cu picioarele pe pământ, adică să fiu realistă și să îmi mențin ceva din valorile morale. Îmi greu să mă gândesc la prosperitate fără muncă asiduă. Este împotriva a tot ceea ce cred. Dar tu ești liberă să o faci. Dorește-ți ce vrei. Cerul este limita.

Ipocrizie.

Aș spune „Nu” unei averi căzute din cer?

Absolut nu! Unde nu s-ar întâmpla asta? Aș primi-o cu brațele deschise, mai cu seamă că visul meu de a clădi un centru de zi pentru bătrâni și vulnerabili este mai puternic ca niciodată.

Te rog să consideri și faptul că dintre cei care dispun de faimă mondială, bogății colosale etc. le-au câștigat în moduri imorale, ilegale etc. Unii au făcut bani din vânzarea de droguri, de exemplu, și-apoi i-au investit în altele (publicarea de carte, muzică, filme ș.a.m.d. Lista e lungă).

Ei nu-ți vor spune asta, nu vor admite deschis, însă îți vor vinde afirmații și

sfaturi fără fundament, neaplicabile în realitate.

Oare de ce?

Fiecare dintre noi are un preț.

## **Afirmații pentru succes și reușite – Motivație**



***De citit ori ascultat și repetat dimineața***

Astăzi, este o zi magnifică pentru a face afaceri!

M-am trezit plină de energie și elan!

În timpul nopții, subconștientul a lucrat pentru mine și acum am nenumărate idei de afaceri noi.

Știu exact ce trebuie să fac!

Un mic gând pozitiv dimineața îmi schimbă întreaga zi. Așadar, astăzi, mă ridic cu un gând puternic pentru a da tonul și a permite succesului să reverbereze în fiecare moment al zilei mele.

Îmi stabilesc obiective și merg după ele cu toată determinarea mea. Când fac asta, propriile mele abilități și talente mă duc în locuri care mă uimesc.

Sunt entuziasmat pentru această nouă zi.

Sunt un om de succes!

Sunt o persoană capabilă!

Sunt înțeleaptă și rezonabilă.

Potențialul meu este nelimitat!

Este dreptul meu să am succes în ceea ce fac.

Astăzi, este o zi productivă.

Sunt recunoscătoare pentru că am posibilitatea să mă îngrijesc de succesul meu și în această zi minunată.

Știu că fericirea este o alegere, așadar aleg să fiu fericită și în această zi.

Astăzi, sunt mai aproape de succes decât am fost ieri.

Îmi asum responsabilitatea acțiunilor și mă iert pentru erorile făcute.

Fiecare zi este un nou început.

Astăzi, știu mai multe decât am știut ieri.

Ziua de azi, este plină de oportunități și posibilități.

Sunt un om de succes.

Sunt sigur pe mine.

Am puteri ascunse pe care le activez în dimineața asta cu forța minții mele.

Astăzi, mă folosesc de toate abilitățile, calitățile și cunoștințele mele.

Mă încred în forțele mele interioare.

Zâmbesc în fața necunoscutului și a prosperității.

Astăzi, atrag doar oameni și situații pozitive.

Știu că riscurile aduc câștiguri nenumărate.

Sunt curajoasă și temerară.

Sunt un magnet pentru succes și reușite!

Este o zi fantastică pentru a triumfa în orice îmi propun.

Astăzi, este prima zi din restul vieții mele plină de victorii.

Pășesc cu încredere absolută pe strada succesului la care aspir.

Merit să am succes!

Merit prosperitate!

Știu că este destulă abundență pentru toți semenii mei.

Iau doar ce mi se cuvine!

Viitorul este partea glorioasă a existenței mele.



4+4+4+4 = BOX BREATHING

Inspir succes și expir decepție.

Inspir bunăstare și expir neajunsuri.

Inspir oportunități și expir dezavantaje.

Inspir încredere și expir îndoială.

***De citit ori ascultat și repetat în orice moment***

Prin puterea gândurilor și a cuvintelor mele, transformări incredibile se petrec în mine, în viața și în jurul meu chiar acum.

Cred în legea atracției și în legea recompensei. Culegi ce semeni.

Scot orice gram de valoare din fiecare dintre zilele mele pe această planetă.

Appreciez și fac uz de puterea incredibilă pe care o am în mine de a realiza orice îmi doresc.

Am dreptul să mă detașez de oameni care îmi sădesc în minte idei nefolositoare.

Am puterea să mă îndepărtez atunci când o ființă sau o situație este vătămătoare.

Singura persoană cu care mă compar este persoana care am fost eu ieri. Și atâta timp cât persoana care sunt astăzi este chiar cu puțin mai bună decât persoana care am fost ieri, îmi îndeplinesc propria definiție a succesului.

Sunt recunoscătoare pentru ușurința cu care pot să îmi controlez gândurile.

Mă concentrez pe soluții în fiecare moment.

Sunt un om de succes.

Sunt sigură pe mine.

Sunt puternică.

Am învățat din greșeli.

Devin din ce în ce mai bună în ceea ce fac.

Tot ce am nevoie este în mine și la dispoziția mea chiar acum.

Am multe idei care au potențialul de a mă propulsa instant pe strada succesului.

Invit succesul în viața mea.

Sunt un magnet pentru bunăstare fizică și financiară.

Chiar în acest moment, câștiguri nenumărate vin înspre mine din surse știute și

neștiute.

Zâmbesc în fața succesului.

Mă simt realizată.

Sunt inspirată și entuziasmată.

Sunt motivată și determinată.

Știu că pot să obțin ce îmi doresc.

Sunt o forță de neoprit a naturii.

Sunt un exemplu viu de motivație și inspirație.

Trăiesc din plin.

Am un impact pozitiv asupra oamenilor cu care intru în contact.

Lumea are de câștigat din succesul meu.

Inspir oamenii prin munca mea.

Mă ridic deasupra gândurilor care încearcă să mă înfurie sau să mă intimideze.

Sunt calmă și cumpănit.

Am mintea limpede și senină.

Cred în puterile și capacitățile mele.

Universul este de partea mea.

Astăzi, este o zi fenomenală.

Reduc volumul de negativitate din viața mea și simultan măresc volumul de pozitivitate.

Mă concentrez la maxim.

Problemele vin pentru a fi rezolvate.

Mă concentrez pe soluții.

Trecutul e în neant.

Erorile sunt doar alte moduri de a face lucrurile.

Greșelile îmi arată deciziile și alegerile de care să mă feresc.

Sunt condus de visurile mele.

Viitorul meu este glorios.

Viitorul este partea cea mai bună din viața mea.

Sunt un magnet pentru succes și prosperitate.

Sunt recunoscătoare pentru tot ce am în viața mea.

Sunt independent și autosuficient.

Pot fi orice vreau să fiu!

Pot să am orice îmi doresc!

Mă folosesc de obstacole pentru a mă motiva să învăț și să cresc.

Astăzi, este o zi productivă.

Sunt inteligent și concentrat.

Am destulă înțelepciune să găsesc soluții la probleme.

Mă simt mai recunoscătoare în fiecare zi.

Sunt tot mai aproape de a-mi atinge obiectivele.

Sunt în continuă creștere și evoluție într-o persoană mai bună și capabilă.

Mă eliberez de orice îndoială și frică distructivă.

Termin ceea ce contează și renunț la ceea ce nu are importanță.

Îmi hrănesc spiritul.

Îmi antrenez corpul.

Îmi concentrez mintea.

Acesta este momentul meu!

Planurile mele au sens.

Visurile mele sunt perfect realizabile.

Ceea ce fac, numai eu știu cum să fac.

Acțiunile mele sunt semnificative și inspiratoare.

Am aprecierea și respectul semenilor mei.

Cererea de ajutor este un semn al respectului și a conștiinței de sine.

Să mă răzgândesc este o putere și un drept.

Fiecare decizie pe care o iau este susținută de întreaga mea ființă.

Îi încurajez pe alții, așa cum mă încurajez eu.

Eu singură dețin adevărul despre cine sunt.

Am voie să cer ce vreau și ce am nevoie.

Sunt un om rezonabil.

Merit să fiu mândră de ce am realizat până acum.

Să mă simt bine făcând ce îmi place este prerogativa mea.

Mă dezvolt și merg în ritmul meu.

Fac ce funcționează pentru mine.

Am realizat foarte multe în viața mea.

Am ieșit din încurcături întreg și nevătămat.

Găsesc rezolvare tuturor problemelor atunci când sunt calmă.

Știu cum să reevaluez și ajustez cursul de acțiune ori de câte ori este necesar.

Merg pe o altă cale când întâlnesc obstacole insurmontabile.

Sunt conștientă de calitățile și limitele mele.

Sunt un om inteligent și iscusit.

Am priceperea să ies din orice încurcătură.

Partenerii mei de afaceri sunt pe aceeași undă cu mine.

Chiar în acest moment, alți oameni se gândesc să stabilească relații de afaceri cu mine.

Atrag doar situații profitabile și oameni capabili în jurul meu.

Sunt sprijinit și susținut de cei care mă iubesc.

Ascult și sunt deschis la mesajele pe care Universul mi le trimite astăzi.

Am mult mai mult decât îmi dictează circumstanțele.

Încă învăț, așa că este în regulă să greșesc.

Sunt înțeles și perspectiva mea este importantă.

Sunt apreciată.

Sunt demnă să investesc în mine.

Pot controla modul în care răspund la lucrurile cu care mă confrunt.

Când simt două sentimente opuse simultan, înseamnă că procesez.

Văd calitățile bune din ceilalți și din mine.

Ofer doar critici constructive care împuternicesc și înalță pe ceilalți și pe mine.

Merit respect!

Merit pace în jurul meu.

Fac toate lucrurile cu iubire.

Întunericul vine pentru a aprecia lumina.

Îmbrățișez schimbările și aștept cu nerăbdare oportunitățile pe care le prezintă.

Am ajuns mai departe decât aș fi crezut vreodată posibil și învăț pe parcurs.

Am tot ce am nevoie pentru a reuși.

Sunt un om pragmatic.

Am puterea să creez viitorul ce îmi doresc.

Fac tot ce îți stă în putință să îmi îndeplinesc visurile.

Mă dedic trup și suflet aspirațiilor mele.

Fiecare zi este plină de posibilități.

Sunt îndeajuns de puternică să trec peste orice încercare.

Am multe calități pe care le folosesc în folosul meu și al lumii întregi.

Lupt pentru visurile mele și știu când trebuie să renunț la un vis irealizabil.

Sunt deosebit de curajoasă.

Când mă uit în oglindă, văd un om de succes.

Când intru într-o încăpere, oamenii se uită cu admirație la mine.

Sunt respectată și apreciată.

Sunt recunoscătoare pentru tot ce am și pentru tot ce urmează să vină.

Mă eliberez de fricile care nu mă servesc.

Sunt orientată spre fericire și mulțumire.

Spun adevărul despre cine sunt și ce am nevoie de la alții.

Întâmpin cu bucurie înțelepciunea care vine odată cu vârsta.

Mă mulțumesc cu ce am și mă bucur de ce primesc.

Îmi permit să evoluez.

Renunțarea creează spațiu pentru oportunitățile care vin.

Perspectiva mea este unică și importantă.

Succesul meu este independent de falimentul altcuiva.

Sunt încrezătoare, fericită, sănătoasă și puternică.

Sunt prietenoasă și amabilă.

Sunt educată și manierată.

Natura mea pacifică este foarte atrăgătoare.

Sunt generos și caritabil.

Sunt un om binevoitor și tolerant.

Cred în mine și în capacitățile mele.

Merit să am tot ce îmi doresc în viață.

Îmi doresc doar lucruri bune.

Iubesc oamenii.

Mă iert pentru greșelile făcute și mă lepăd de vină.

Repar tot ce are capacitatea de a fi reparat.

Sunt un om corect și iubitor.

În fiecare zi devin o versiune mai bună a mea.

Sunt un om de succes!

Merit succes.

Iau doar ce mi se cuvine.

Viața este frumoasă.

Astăzi, este o zi grozavă pentru a fi în viață!

Succesul și abundența sunt dreptul meu de la naștere.

Atrag oameni și circumstanțe pozitive în viața mea.

Sunt o persoană puternică.

Sunt în mod natural încrezătoare și în largul meu în viață.

A fi încrezătoare îmi vine de la sine.

Sunt demnă, minunată și înțeleaptă.

Calitățile mele sunt unice.

Sunt încrezătoare când vorbesc despre mine.

Am talente unice și valoroase de oferit lumii.

Sunt fericită, sănătoasă și în sintonie cu Universul.

Sunt clar în alegerile personale și profesionale.

Cred în capacitățile mele.

Corpul, mintea și spiritul meu sunt puternice și profunde.

Sunt deschis și optimist.

Sunt relaxată și liniștită.

Încrederea mea crește pe zi ce trece.

Insuccesele îmi arată căi noi pe care să merg.

Știu când este necesar să schimb tactica.

Eșecurile sunt altfel de moduri de a face ceva.

Învăț din greșeli.

Am un mare respect pentru mine.

Atrag doar oameni care mă respectă și mă apreciază.

Atrag abundență și bucurie în viața mea.

Știu că pot realiza orice îmi doresc în viață.

Sunt motivată, pozitivă și încrezătoare în viziunea mea de viață.

Am încredere deplină în mine și în scopul meu.

Merg cu încredere în direcția visurilor mele.

Am încredere în abilitățile și darurile mele.

Cred că darurile și talentele mele sunt de folos lumii.

Am încredere deplină în mine și în abilitățile mele.

Aura mea este strălucitoare pentru că sunt un om bun.

Confrunt situațiile provocatoare cu încredere, curaj și convingere.

Mă străduiesc să fac ce este corect și util.

Trăiesc în prezentul acesta formidabil și am încredere în viitorul meu.

Sunt un om responsabil.

Mi s-au întâmplat multe lucruri bune în viață, dar cele mai bune sunt încă pe drum.

Cred în puterile mele.

Astăzi, este o zi minunată.

Am un impact pozitiv și inspirator asupra oamenilor cu care intru în contact.

Sunt recunoscătoare pentru toate încercările pe care le-am avut în viață, căci ele m-au făcut mai puternică.

Sunt un om charismatic.

Eman încredere și sinceritate.

Oamenii doresc să aibă relații de afaceri cu mine.

Sunt plină de elan.

Experiențele negative m-au forjat.

Falimentele mi-au arătat alte moduri de a face lucrurile.

Succesul este un privilegiu ce mi se cuvine.

Este îndeajuns succes pe lume.

Este destulă abundență pentru toți oamenii din Univers.

Iau doar ce mi se cuvine.

Am puterea să o iau de la capăt ori de câte ori este nevoie.

Resursele mele interioare sunt nelimitate.

Cerul meu este senin.

Ploaia este absolut necesară.

Succesul meu merge paralel cu succesul altora.

Mă bucur de izbânzile colaboratorilor mei.

Triumful colegilor este motiv de bucurie pentru mine.

Știu când trebuie să ascult și când este necesar să vorbesc.

Sunt un om obiectiv.

Apreciez argumentele celorlalți.

Sunt un om rațional.

Mă încred în capacitatea mea de a găsi soluții adecvate la orice problemă.

Astăzi, este începutul viitorului meu glorios.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir siguranță și expir ezitare.

Inspir reușite și expir eșecuri.

Inspir împlinire și expir nerealizare.

Inspir încredere și expir îndoială.

Fericirea este o alegere, iar astăzi și în fiecare zi, eu aleg să fiu fericită.

Invit succesul și bunăstarea absolută în existența mea.

Succesul la care aspir este deja în drum spre mine.

Îmbrățișez cu bucurie încercările din drumul spre succes.

Provocările sunt parte esențială a dezvoltării mele pe plan personal și profesional.

Tensiunile apar pentru a fi potolite.

Știu și pot să îmi controlez reacțiile în orice situație.

Sunt un magnet pentru prosperitate.

Sunt mulțumită de ceea ce realizez în fiecare zi.

Sunt patroana gândurilor mele.

Gândind pozitiv, emit vibrațiile juste.

Universul este de partea mea.

Este o zi minunată pentru a avea succes!

***De citit ori ascultat și repetat seara sau înainte de somn***

Sunt mulțumită de cum a decurs ziua de astăzi (până acum).

Sunt recunoscătoare pentru toate provocările, încercările și tentațiile care mi-au întărit caracterul.

Mulțumesc pentru oportunitățile pe care le-am avut.

Mulțumesc pentru oamenii și situațiile pozitive pe care le-am atras în această zi.

A fost o zi minunată, plină de surprize plăcute.

Ce am învățat astăzi, pun în aplicare mâine.

Sunt calmă și mulțumită.

Dorm liniștită și mă trezesc relaxată și plină de viață.

Subconștientul meu lucrează pentru mine în timp ce mă odihnesc.

Știu că mintea mea găsește soluții în timpul tihnei.

Abia aștept să mă trezesc, ca să muncesc pentru succesul și prosperitatea mea.

Universul simte vibrațiile mele pozitive și reacționează pe măsură.

Cred în legea atracției.

Cred în legea recompensei.

Am încredere totală în puterile mele.

Sunt un magnet pentru bunăstare absolută pe plan profesional și personal.

Chiar în acest moment, un flux de câștiguri meritate vine în direcția mea.

Inima mea e plină de recunoștință și apreciere pentru fiecare lucru mic pe care l-am primit astăzi.

Sunt un om de succes!

Îmbrățișez întunericul și invit lumina în viața mea.

Fiecare zi începe cu o dimineață glorioasă.

Viitorul este partea cea mai de succes a vieții mele.

Adorm zâmbind și mă trezesc zâmbind.

Sunt stăpânul destinului pentru care lucrez.

Sunt un om de succes!

**Pentru încredere în sine, autostimă**



***De citit ori ascultat și repetat dimineața***

Ce zi minunată!

M-am trezit cu zâmbetul pe buze.

Am dormit liniștită și mi-am umplut toate bateriile.

Sunt pregătită să afrunt ziua cu încredere.

Știu că fericirea este o alegere, așadar aleg să fiu fericită.

Astăzi, este prima zi din restul vieții mele fericite.

Îmi vine natural să zâmbesc.

Am dreptul să zâmbesc!

Am multe motive pentru care să zâmbesc.

Sunt unică pe lume!

Am calități și abilități singulare.

Ce fac, numai eu știu cum să fac în felul în care îl fac eu.

Am încredere în mine.

Sunt determinată să îmi iau viața în mâinile proprii.

Să îmi făuresc destinul este prerogativa mea.

Astăzi, este o zi grozavă pentru a fi în viață!

Atrag oameni și circumstanțe pozitive în viața mea.

Sunt un magnet pentru bunăstare absolută.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir siguranță și expir șovăială.

Inspir iubire și expir ostilitate.

Inspir curaj și expir teamă.

Inspir bucurie și expir durere.

Este o zi fabuloasă pentru a fi în viață!

Viitorul este partea cea mai glorioasă a existenței mele.

Sunt un om minunat!

Sunt iubită și apreciată!

Sunt ceea ce spun că sunt!

Cred în puterile mele!

În dimineața asta, Universul se pune în mișcare ca să mă ajute pe mine să îmi îndeplinesc dorințele.

Fiecare por al corpului meu emană încredere, iubire și acceptare.

Radiez de fericire.

Oamenii sunt irezistibili atrași de aura mea strălucitoare.

Astăzi, știu cum să evit confruntări cu oameni nerezonabili.

Astăzi, am puterea să mă distanțez de vampirii de energie.

Astăzi, sunt ce m-am născut să fiu.

Astăzi, iau ce mi se cuvine!

Astăzi, este prima zi din restul vieții mele îmbelșugate!

Astăzi, încrederea în mine iese învingătoare!

Sunt un om de valoare!

***De citit ori ascultat și repetat în orice moment din zi***

Fiecare zi este un nou început.

Sunt schimbarea pe care o vreau să o văd în lume.

Am o fire voioasă.

Sunt un om calm și rațional.

Știu precis ce este rău și ce este bine.

Știu care este diferența între aroganță și încredere.

Respect toate regulile de aur și fac altora așa cum aș vrea să mi se facă mie.

Firea mea introvertită este respectată și acceptată.

Când sunt emoționată, șovăi cu grație și mă împiedic cu eleganță.

Stângăciile mele sunt drăgălașe.

Îmbujorarea obrazilor mei dezvăluie sensibilitate și sinceritate.

Sunt bună.

Merit să fiu acceptată!

Experiențele negative m-au forjat.

Mai sunt oameni ca mine pe pământ și este loc pentru toți.

Mă simt bine în pielea mea.

Merit să fiu iubită!

Mă iubesc și mă accept în totalitate!

Am dreptul să trăiesc într-un ambient plăcut.

Sunt un om iubitor.

Iubesc oamenii și ei mă iubesc pe mine.

Îmi creez singură pacea interioară.

Mă încred în puterea minții și a inimii.

Mă iert și mă eliberez de vină.

Iert și merit să fiu iertată.

Repar reparabilul.

Restabilesc relațiile cu oamenii importanți și pozitivi din viața mea.

Rămân calmă în confruntările cu alții.

Am curajul să îmi spun cu voce tare părerile.

Ideile mele sunt originale și merită să fie partajate.

Opiniile mele sunt respectate și apreciate.

Am trecut prin vremuri grele înainte și am ieșit mai puternică și mai bună datorită lor.

Mă vindec și mă întăresc în fiecare zi.

Schimbarea începe de la mine.

Sunt mai puternică decât bănuiesc.

Am multe resurse interioare care așteaptă să fie folosite.

Ies din această stare pesimistă cu forțele mele.

Sunt determinată să reușesc în tot ce îmi propun.

Mă dedic în totalitate schimbării imaginii de sine.

Ascult aceste afirmații pozitive în fiecare zi.

Cred în legea atracției.

Cred în acțiune și reacție.

Pozitivitatea atrage pozitivitate.

Încrederea atrage și mai multă încredere.

Vreau și pot să repet aceste enunțuri ca pe o rugăciune de vindecare.

Cu cât ascult și repet mai des aceste afirmații, cu atât mă iubesc mai mult și am încredere în mine.

Când îi încurajez pe alții, pe mine mă încurajez.

Când ajut pe alții, pe mine mă ajut.

Sunt recunoscătoare pentru că sunt în viață.

Încercările îmi forjează spiritul.

Cred în capacitățile mele!

Nu pierd nicio zi din viața mea.

Aparțin acestei lumi; sunt oameni cărora le pasă de mine.

Sunt un om de valoare.

Merit să trăiesc în pace.

Trecutul meu poate fi urât, dar eu sunt un om frumos.

Erorile mi-au arătat căi noi de a face ceva.

Mă iert pentru greșelile făcute și mă lepăd de vină.

Îi iert pe cei ce mi-au făcut rău și uit suferința creată.

Ies repede în stări de tristețe.

Caut lumina când sunt în întuneric.

Dacă plâng, o fac să mă eliberez de chin și să merg mai departe. Lacrimile sunt ca picăturile de ploaie absolut necesare supraviețuirii.

Sunt senină.

Pot să ies din orice impas.

Încercările sunt doar căi de a crește și de a deveni mai puternică.

Criticile mă ajută să mă dezvolt și le percep așa cum sunt.

Sunt încrezătoare, fericită, sănătoasă și puternică.

Sunt prietenoasă și amabilă.

Sunt educată și manierată.

Sunt grațioasă și elegantă.

Natura mea pacifică este foarte atrăgătoare.

Sunt generoasă și caritabilă.

Sunt un om binevoitor și tolerant.

Cred în mine și în capacitățile mele.

Merit să am tot ce îmi doresc în viață.

Îmi doresc doar lucruri bune.

Iubesc oamenii.

Mă iubesc necondiționat.

Mă iert pentru greșelile făcute și mă lepăd de vină.

Sunt o femeie corectă și iubitoare.

Singurul femeie cu care mă compar este femeia care am fost eu ieri sau înainte de a fi citit și repetat aceste afirmații.

În fiecare zi devin o versiune mai bună a mea.

Mă comport cu naturalețe în orice împrejurare.

Merit dragoste.

Merit fericire.

Merit seninătate.

Viața este frumoasă.

Astăzi, este o zi grozavă pentru a fi în viață!

Atrag oameni și circumstanțe pozitive în viața mea.

Sunt o persoană puternică.

Sunt în mod natural încrezătoare și în largul meu în viață.

A fi încrezătoare îmi vine de la sine.

Sunt demnă și respectabilă.

Sufletul meu este nobil.

Sunt plină de compasiune, bună și curajoasă.

Calitățile mele sunt unice.

Sunt încrezătoare când vorbesc despre mine.

Am talente unice și valoroase de oferit lumii.

Sunt calmă și în armonie cu Universul.

Sunt clară și încrezătoare în alegerile personale.

Cred în capacitățile mele.

Spiritul meu este profund.

Am o minte ascuțită.

Gândesc rațional.

Trupul și mintea mea sunt în sintonie.

Sunt sănătoasă.

Sunt deschisă și încrezătoare.

Îmi împărtășesc dragostea cu lumea.

Sunt relaxată, calmă și încrezătoare.

Încrederea mea crește pe zi ce trece.

Recunosc și accept insuccesele pentru ceea ce sunt.

Eșecurile sunt altfel de moduri de a face ceva.

Sunt destul de umilă să învăț din greșeli.

Am un mare respect pentru mine.

Atrag doar oameni care mă respectă și mă apreciază.

Sunt un magnet pentru abundență și bucurie în viața mea.

Știu că pot realiza orice îmi doresc în viață.

Sunt motivată, pozitivă și încrezătoare.

Am încredere deplină în mine și în scopul meu.

Sunt indulgentă și înțeleghătoare.

Merg cu încredere în direcția visurilor mele.

Sunt curajoasă și temerară.

Am încredere în abilitățile și calitățile mele.

Cred că aptitudinile și talentele mele sunt de folos lumii.

Mă încred în mine și în priceperile mele.

Radiez siguranță și încredere în sine.

Aura mea este strălucitoare pentru că sunt o femeie bună.

Confrunt situațiile provocatoare cu încredere, curaj și convingere.

Mă străduiesc din toate puterile mele să fac ce este corect și util.

Trăiesc în prezentul acesta minunat și am încredere în viitor.

Sunt un om responsabil.

Mă simt bine în pielea mea.

Sunt fericită că sunt în viață.

Astăzi, este o zi minunată!

Mi s-au întâmplat multe lucruri bune în viață, dar cele mai bune sunt încă pe drum.

Cred în puterile mele.

Am un impact pozitiv și inspirator asupra oamenilor cu care intru în contact.

Sunt recunoscătoare pentru toate încercările pe care le-am avut în viață, căci ele m-au făcut mai puternică.

Sunt un om minunat.

Sunt un om iertător.

Am suflet bun și aura mea este strălucitoare.

Eman iubire și înțelegere.

Radiez pace interioară și armonie.

Oamenii iubesc să fie în jurul meu.

Răutățile altora trec pe lângă mine fără să lase cicatrici.

Oamenii răi au probleme cu ei, nu cu mine.

Moralul meu este mereu sus.

Sunt un om demn de stimă.

Oamenii mă stimează și mă apreciază așa cum îi apreciez și eu.

Iert greșelile altora, dar stau departe de oamenii toxici.

Sunt o persoană generoasă.

Ajut pe cine pot, așa cum pot.

Am dreptul să refuz să ajut pe cei care profită de bunătatea mea.

Dețin înțelepciune dincolo de cunoaștere.

Aștept cu nerăbdare ziua de mâine și oportunitățile care mă așteaptă.

Îmi place că iubesc ceea ce iubesc.

Iau decizii din instinct, fac schimbări cu mintea.

Îmi fac timp să experimentez durerea și tristețea atunci când este necesar.

Practic recunoștință pentru tot ce am și pentru tot ce urmează să vină.

Mă eliberez de fricile nefolositoare.

Sunt orientată spre fericire și mulțumire.

Spun adevărul despre cine sunt și ce am nevoie de la alții.

Întâmpin cu bucurie înțelepciunea care vine odată cu vârsta și cu studiul.

Mă mulțumesc cu ce am și mă bucur de ce primesc.

Îmi permit să evoluez.

Renunțarea creează spațiu pentru oportunitățile care vin.

Inima mea își știe propriul drum.

Viața mea este o plimbare plăcută.

Perspectiva mea este unică și importantă.

Bucuria mea este independentă de tristețea altora.

Sensibilitatea mea este admirabilă, iar sentimentele și emoțiile mele sunt valabile.

Trăirile mele merită nume, merită recunoaștere, merită să fie auzite.

Ciudățenia mea este minunată.

A spune „nu” este și un act de autoafirmare.

Uneori munca odihnește.

Îmi place solitudinea.

Îmi place compania mea.

Cresc și mă dezvolt emoțional în liniște.

Simt pace atunci când mă răzgândesc.

Când îmi schimb gândurile o fac din iubire.

Există poezie în toate lucrurile.

Este loc pentru mine la masă cu ceilalți.

Există ceva pe lumea asta pe care doar eu îl pot face, de aceea sunt aici.

Există putere în liniște și tărie în vulnerabilitate.

Astăzi, sărbătoresc că sunt mai tânăr decât mâine.

Astăzi, este o oportunitate de a crește și de a învăța ceva nou.

Fiecare zi oferă posibilități inedite.

Când simt frică, îmi hrănesc încrederea.

Când mă accept așa cum sunt, sunt neînfricat.

Curajul meu este nelimitat.

Când mă iert, mă eliberez.

Când pun rușinea deoparte, fac lucruri frumoase.

Am curajul să spun ce gândesc și părerile mele au importanță.

Când cad la pământ, pământul se ridică să mă sprijine.

Când îmi spun nevoile, primesc ajutor din belșug.

Vorbesc cu mine ca și cum aș vorbi unui prieten și îmi văd toate calitățile.

Sunt prietena mea cea mai bună și mă îndemn să strălucesc.

Mă încurajez și mă ajut singură.

Mă îndemn la reușită așa cum i-aș îndemna și îi îndemn pe prietenii mei.

Sunt autentică.

Cuvintele mă pot modela, dar altcineva m-a creat, căci sunt deja aici.

Corpul meu este frumos în acest moment și la dimensiunea actuală.

Trupul meu este demn de a fi împodobit în haine frumoase.

Hainele pe care le port se potrivesc de minune caracterului meu.

Sunt prezentabilă.

Mă simt bine în pielea mea.

Stilul meu este plăcut.

Am un aspect armonios și oamenii se simt atrași de mine.

Am grijă de trupul meu așa cum am grijă de mintea și sufletul meu.

Sunt aranjată și atrăgătoare.

Îmi place cum arăt.

Sunt mulțumită de realizările mele.

Iubesc comportamentul meu calm și cumpătat.

Sunt înțeleaptă.

Sunt inteligentă.

Îmi place să studiez și să învăț cât mai multe lucruri.

Sunt mulțumită de ceea ce am învățat până acum.

Astăzi, sunt mai puțin cultivată decât mâine.

Învăț ceva nou în fiecare zi.

Azi știu mai multe lucruri decât am știut ieri.

Fiecare lucru ce mi se întâmplă mă ajută să devin un om mai bun.

Erorile sunt alte modalități de a face ceva.

Învăț din greșeli.

Îmi plac încercările.

Ascult ce spun alții, dar fac cum îmi spune inima.

Știu să diferențiez între rău și bine.

Am simț practic.

Sunt pragmatică.

Am dreptul să stau departe de ambiente toxice.

Vampirii de energie sunt neputincioși în fața mea.

Fac altora așa cum aș vrea să mi se facă mie.

Mă comport cu ceilalți așa cum aș vrea ca ceilalți să se comporte cu mine.

Din gura mea ies doar cuvinte frumoase.

Dau atenție doar celor care mă văd așa cum sunt.

Mă bucur de fiecare clipă pe acest pământ.

Iubesc viața.

Sunt norocoasă să exist acum.

Sunt recunoscătoare pentru ceea ce am.

Folosesc toate darurile pe care le-am primit la naștere.

Împart cu alții ceea ce am în surplus.

Am iubire din belșug.

Încep zilele surâzând larg.

Zâmbetele sunt gratuite și eu le împart cu toată lumea.

Când zâmbesc, sufletul meu revarsă de fericire.

Zâmbind altora îi fac să se simtă importanți.

Salut oamenii cu un zâmbet și cei care se simt invizibili, ies din invizibilitate.

Zâmbetele îmbogățesc existențele oamenilor.

Sunt mai avută când împart zâmbete.

Râd și atunci când inima îmi plânge.

Când mă forțez să râd, mintea mea crede că sunt fericită și mă simt automat mai bine.

Zâmbetele sunt gratis.

Să zâmbesc și să râd sunt prerogativele mele.

Când zâmbesc, dificultățile par mai ușoare.

Ies mai repede din neazuri atunci când zâmbesc.

Știu când trebuie să zâmbesc și când trebuie să fiu serioasă.

Pierderea unui prieten vechi care îmi dorea răul este prilej de bucurie.

Un prieten iubitor este o comoară.

Am încredere în oameni, dar mă bazez numai pe mine.

Ofer înainte de a cere.

Dau înainte de a lua.

Sunt un om binevoitor și generos.

Evit certurile și stau departe de polemici și scandaluri.

Mă depărtez de oamenii iraționali și frustrați.

Sunt civilizată și manierată.

Am foarte mult bun simț.

Știu când trebuie să plec și când pot să rămân.

Să știi cum și când să te retragi este o virtute.

Când mă feresc de atacuri, demonstrez tărie de caracter.

Să poți să taci când ești batjocorit este semn de inteligență.

Prefer să fac lucrurile cu atenție decât să le repar.

Mă concentrez pe sentimente pozitive și sufoc la origine aroganța, invidia, gelozia, resentimentul, ura și disprețul.

Este mai bine să evit scandalurile decât să îmi cer iertare.

Mă concentrez pe soluții.

Am un simț dezvoltat în a rezolva probleme.

Fac tot posibilul să fie bine.

Mă folosesc de toate abilitățile, ca să îmi construiesc un viitor luminos.

Merit respect și considerație.

Mă axez doar pe ce este în puterea mea.

Am conștiința împăcată.

Dorm liniștită și mă trezesc fericită.

Știu cum și am puterea să îmi programez subconștientul să lucreze în avantajul meu.

Fiecare zi este un nou început.

Am încredere în viitor.

Mă ridic deasupra gândurilor care încearcă să mă înfurie sau să mă intimideze.

Sunt calmă și rațională.

Am mintea limpede și senină.

Cred în puterile și capacitățile mele.

Pot să fac orice îmi propun.

Mă simt minunat.

Universul este de partea mea.

Astăzi, este o zi fenomenală.

Reduc volumul de negativitate din viața mea și simultan măresc volumul de pozitivitate.

Sunt sănătoasă și eliberată de durere.

Sunt completă așa cum sunt.

Am ieșit din încurcături întreagă și nevătămată.

Capacitatea mea de vindecare este infinită.

Am puterea să mă ridic după ce am căzut.

Cad din ce în ce mai rar și mă ridic din ce în ce mai repede.

Sunt bine și tot mai bine.

Sunt responsabilă de felul în care mă simt și aleg să mă simt fericită.

Ascult și sunt deschisă la mesajele pe care Universul mi le trimite.

Alegerile pe care le fac astăzi, sunt cele mai bune pe care pot să le fac cu mintea de acum.

Sunt iubită și prețuită.

Sunt mult mai mult decât îmi dictează circumstanțele!

Sunt recunoscătoare de schimbările din viața mea.

Sunt optimistă pentru că astăzi este o nouă zi.

Sunt o dovadă suficientă a cine sunt și a ceea ce merit.

Responsabilitatea pentru cum mă simt este a mea.

Sunt în siguranță și înconjurată de dragoste și înțelegere.

Sunt odihnită și entuziasmată pentru această nouă zi.

Sunt demnă să investesc în mine.

Sunt aici, pe pământ, și merit să ocup acest loc!

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir vindecare și expir durerea care îmi împovărează inima.

Inspir fericire și expir tristețe.

Inspir un sens profund de apartenență și expir izolare.

Inspir acceptare și expir intoleranță.

Mă concentrez la maxim.

Sunt condusă de visurile mele.

Sunt recunoscătoare pentru tot ce am în viața mea.

Sunt independent și autosuficient.

Am grijă de mine și de cei care depind de mine.

Sunt singura responsabilă de bunăstarea mea sunt eu.

Am puterea să rămân impasibil în fața hărțuirilor.

Pot să ies teafără din atacuri gratuite.

Ce spun alții despre mine este problema lor.

Tot ce am nevoie să fiu fericită este în interiorul meu.

Sunt stăpână pe mintea mea.

Subconștientul meu lucrează numai în favoarea mea.

Viitorul mă entuziasmează.

Gândul la viitor mă umple de bucurie.

Este o zi perfectă pentru a fi în viață.

Fericirea este o alegere și în fiecare zi eu aleg să fiu fericită.

***De citit ori ascultat și repetat seara sau înainte de somn***

Sunt bucuroasă de cum a decurs ziua.

Sunt mulțumită de mine.

M-am comportat mai bine decât ieri.

I-am tratat pe alții cu respectul pe care îl merit și eu.

M-am gândit de două ori înainte să vorbesc.

M-am adaptat la fiecare situație nouă.

Am acceptat ce mi s-a întâmplat.

Mi-am asumat responsabilitatea acțiunilor.

Ce s-a întâmplat rău, a fost cu un scop. Așa trebuie să fie.

Situația negativă m-a ajutat să cresc.

Văd lucrurile dintr-o nouă perspectivă.

Ceea ce am făcut astăzi, a fost cel mai bun lucru pe care am putut să îl fac astăzi.

Mă iert pentru greșeli și mă lepăd de vină.

Măine repar ceea ce n-am reușit azi.

Am timp destul să fac tot ce îmi propun.

Am mintea limpede.

Știu exact ce trebuie să fac.

Mă culc cu inima împăcată.

Subconștientul meu este pregătit să lucreze pentru mine pe timpul nopții.

Mintea și corpul meu sunt în sintonie.

Sunt calmă și relaxată.

Alung grijile și invit pacea în mintea mea.

Lucrurile merg așa cum trebuie să meargă pentru că eu le ghidez pe strada împăcării.

Mă încred în puterea Universului.

Măine fac ceea ce nu am reușit astăzi.

Sunt recunoscătoare pentru persoanele și situațiile pozitive pe care le-am atras în viața mea.

Încercările și provocările sunt parte integrantă a creșterii și dezvoltării mele ca individ.

Azi, mi-am dat toată silința să fiu schimbarea pe care aș vrea să o văd în ceilalți.

Falimentele sunt alte moduri de a face ceva.

Ce am învățat astăzi, folosesc cu succes mâine.

Întunericul este calea spre lumină.

Sunt stăpâna gândurilor mele și știu exact cum să le ghidez pe căi senine.

Adorm liniștită și mă trezesc perfect odihnită și plină de viață.

Subconștientul meu lucrează în favoarea mea în timpul somnului.

Universul este de partea mea.

Simt cum armonia se stabilește în jurul meu.

Este o noapte perfectă pentru un somn restaurator.

Sufletul meu este culm de gratitudine pentru fiecare clipă de pace.

Zâmbesc în fața necunoscutului.

Invit bunăstarea în viața mea.

Îmbrățișez schimbarea ce se produce în mine în timp ce dorm.

Aștept viitorul cu brațele deschise.

Sunt senină și încrezătoare.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir mulțumire și expir frustrare.

Inspir iubire și expir dușmănie.

Inspir seninătate și expir anxietate.

Inspir recunoștință și expir ingraturitudine.

Noapte bună tuturor ființelor bune din univers.

\*Reamintesc că pe canalul meu de YouTube (@CristinaGherghel), găsești multe materiale cu afirmații pozitive.

Pentru încrederea în sine, iubirea și stima de sine (autostimă), recomand cu totală încredere afirmațiile combinate („Eu sunt” + „Tu ești”).

Acestea au un impact mult mai puternic și durabil asupra unor oameni, în special asupra acelor care au fost supuși la abuz emoțional, traume psihologice (descurajare, lipsă de iubire etc.), vreme îndelungată, poate ani, decenii sau chiar o viață întreagă.

Un link direct aici: <https://youtu.be/swQ9g3UDLFc>.

Ai tot respectul și admirația mea dacă acum faci tot posibilul să te eliberezi de greutățile copleșitoare ce alții ți-au pus pe umeri.

Eu cred că poți fi liberă!

Meriți să fii liberă!

Este dreptul tău.

## **Afirmații pentru siguranță financiară**



Sunt recunoscătoare pentru toate oportunitățile care îmi dau posibilitatea să ating siguranța financiară cât mai devreme.

Sunt absolut certă că intru în posesia unor bunuri materiale ce îmi revin de drept.

Stabilitatea financiară este deja în drumul meu.

Este o zi minunată pentru a simți cum siguranța financiară este din ce în ce mai aproape.

Fiecare zi este un nou început.

Astăzi, invit stabilitatea și siguranța financiară în viața mea.

Îmi revendic dreptul de a mă simți împlinită și gratificată.

Merit să am o viață îmbelșugată.

Gândurile mele pozitive, planurile de luptă și acțiunile numeroase atrag situații și oportunități de câștig meritat.

Risc mult și câștig mult.

Muncesc cu pasiune și dedicație.

Îmi asum responsabilitatea acțiunilor.

Am puterea să o iau de la capăt în caz de necesitate.

Falimentele evidențiază alte moduri de a face afaceri.

Sunt destul de umilă să învăț din erori.

Dificultățile și opoziția m-au instruit să văd lucrurile dintr-o perspectivă nouă.

Ascult cu interes păreri și idei diferite.

Învăț din experiențele altora.

Succesul meu este independent de falimentul altora.

Am înțelepciunea să găsesc soluții în situații presante.

Știu cum să afrunt evenimente imprevizibile.

Sunt stăpână pe gândurile și reacțiile mele.

Investesc trup și suflet în tot ceea ce fac.

Atrag oameni și circumstanțe potrivite pentru investiții și oportunități de afaceri profitabile.

Fac ceea ce spun că fac.

Sunt determinată să ating siguranța financiară cât mai degrabă.

Sunt hotărâtă să devin stabilă din punct de vedere economic chiar acum.

Sunt un magnet pentru belșug și prosperitate.

Sunt ceea ce spun că sunt.

Câștiguri nenumărate vin înspre mine din surse știute și neștiute chiar în acest moment.

Deschid brațele larg în fața siguranței financiare.

Primesc cu bucurie bunuri și proprietăți în viața mea.

Zâmbesc în fața succesului.

Mulți au de câștigat datorită progresului meu.

Perioada de restriște s-a terminat.

Lipsurile m-au învățat să prețuiesc orice lucru pe care îl primesc.

Sunt în armonie cu mediul înconjurător și cu toate persoanele din jurul meu.

Siguranța financiară este o certitudine chiar acum.

Astăzi, este prima zi din restul vieții mele îndestulate.

Viitorul este partea cea mai prosperă a vieții mele.

Este destulă bogăție în lume pentru toate creaturile din univers.

Iau doar ce mi se cuvine.

Universul este de partea mea.

În fiecare seară, adorm liniștită în brațele abundenței.

În timpul nopții, subconștientul meu urzește idei și planuri de lucru.

Dimineața, mă trezesc odihnită și plină de elan.

Știu exact ce trebuie să fac ca să obțin stabilitate financiară.

Zâmbesc în fața prosperității.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir certitudine și expir șovăială.

Inspir prosperitate și expir neajunsuri.

Inspir beatitudine și expir dezolare.

Inspir belșug și expir precaritate.

Mult succes!

## **Afirmații pentru sănătate și vindecare**



Alege din următoarele liste de afirmări pe acelea care ți se potrivesc și fii încrezătoare că te vei vindeca.

Știu că-i ușor de spus. Știu foarte, foarte bine. Te încurajez să crezi cu fermitate în puterile tale. Dacă alții s-au vindecat, te vindeci și tu. Eu cred poți!

Înainte de a citi afirmațiile, te invit să îți faci o introspecție și să te dezbraci de resentimente, frustrare, blamarea ta și altora.

Aceste sentimente sunt cele mai distructive pe care le poate avea un om. Funcționează ca un zid impenetrabil și imposibil de escaladat în fața vindecării (a bunăstării în general).

Studiile arată că ostilitatea către ambient, lucruri și făpturi atrage pauperitate și nenumărate maladii incurabile.

Exemple de resentimente care îmbolnăvesc:

Supărarea pe care poate le-o porți părinților că nu ți-au oferit ce ai avut nevoie sau, și mai rău, te-au oropsit fără milă

Dușmănia față de vecini, prieteni, colegi care te-au hărțuit acum mulți ani

Invidia ce simți către cei care au mai mult decât tine

Disprețul față de cei care sunt diferiți de tine

Pornirea împotriva autorității

Aversiunea față de partener care nu se comportă creștinește și poate te-a trădat, numai el știe de câte ori

Dezolarea perpetuă că ai renunțat la studii, carieră, visuri ca să te îngrijești de familie

Sensul etern de insatisfacție și neîmplinire. Nemulțumirea permanentă față de tine și de traiul pe care îl duci

Sila față de un animal de companie (câine, pisică etc.)

Vina referită la persoana proprie pentru alegeri nepotrivite (erori de judecată), eșecuri, falimente etc.

Lista este lungă. Și ce-i mai rău este că nu ne dăm seama că ne îmbolnăvim singuri, fără să vrem și fără să știm.

Când dăm vina pe alții pentru suferințele, falimentele și lipsurile noastre; când iertarea nu este considerată (față de noi și de alții), ne facem un rău necuantificabil nouă înșine și nu celor care ne-au greșit.

Suntem cei mai de temut inamici ai noștri. Nimeni altcineva nu ne-ar putea vătăma atât de mult.

Aceste trăiri negative trebuie să răbufnească cumva. Și iată cum dau bolile peste noi. Nimeni nu este imun.

Primul pas către vindecare este acceptarea realității dureroase.

Apoi este iertarea totală. Ștergerea cu buretele, ca și cum n-ar fi fost.

Fără aceste două acțiuni pozitive, nimeni nu are puterea să îți aducă însănătoșirea mult dorită.

Dacă este vorba de nemulțumirea din cauza lipsurilor, atunci, din nou, acceptarea că așa stau lucrurile, mai cu seamă când nu ai posibilitatea să le schimbi, este vitală.

Apoi e musai să simți gratitudine pentru lucrurile mici pe care le ai. Cum ar fi: o baie, apă curentă, un pat, acoperiș, o cafea, un ceai, o masă caldă, un om cu care să schimbi o vorbă ș.a.m.d.

Cunosc multe persoane care s-au îmbolnăvit subit de boli crunte. Oameni care au avut mare grijă de sănătatea lor trupească. Au mâncat ce trebuia, au băut apă, au făcut sport și toate câte sunt indicate pentru a fi sănătos. Și totuși...

Un caz deosebit de tragic, la care mă gândesc des, este cazul unei persoane incredibil de cultivate cu care am discutat deseori. Cantitatea de resentimente pe care le nutrea față de multe persoane care au rănit-o, aversiunea față de stilul de viață pe care îl ducea, vina pe care o simțea față de o greșeală din trecut, tortura permanentă la care se supunea fără să reziste la gândurile negative, aducerea îşi păstrarea în minte a unor cuvinte spuse acum mulți ani, certuri din copilărie, invidia față de sănătatea altora care n-au avut deloc grijă de ea și câte și mai câte era absolut colosală. Mi se părea incredibil că reușea să respire.

Când am încercat să menționez calea iertării – această persoană cu credință în Dumnezeu – a devenit incredibil de agresivă, refuzând cu vehemență să considere această idee.

Aș fi dat orice să o pot ajuta și m-am rugat. La un moment dat, când nu mai era nicio speranță, persoana și-a dat seama la ce m-am referit și s-a împăcat cu trecutul, asumând-și partea de vină și acceptând prezentul funebru. Și iată miracolul însănătoșirii.

### ***De citit ori ascultat și repetat dimineața***

Este o zi minunată pentru a fi în viață.

Mulțumesc cerului c-am deschis ochii și azi.

Sunt optimistă pentru că este o nouă zi.

Mă uit cu încredere la viitor.

Gândesc pozitiv și zâmbesc în fața stării generale de bine.

Crucea pe care o am mi-a fost dată pentru că pot să o duc.

Accept durerea și suferința, însă invit sănătatea în viața mea.

Miracole se întâmplă la orice pas și eu cred cu tărie în ele.

Mă vindec în timp ce ascult și repet aceste afirmații.

Cred cu fermitate în puterea nevăzută a Cerului.

Acest test este doar o avertizare.

Accept realitatea și mă iert pentru erorile făcute.

Știu cum să am grijă de trupul și mintea mea de acum încolo.

Sunt sănătoasă!

Sunt pozitivă.

Sunt în pace cu oameni, natură, lucruri și animale.

Lupt cu toate puterile mele!

Simt că această perioadă de restriște este aproape de sfârșit.

Îmi vindec corpul cu forța minții.

Sunt deja vindecată în mintea mea.

Sunt mult mai bine decât îmi dictează conjuncturile.

Am puterea să îmi ghidez gândurile spre tărâmurî senine.

Mintea mea este clară.

Știu exact ce trebuie să fac.

Pot să trec și peste ziua de astăzi.

Pot să fac asta!

Știu că pot să fac asta!

Astăzi, sunt mai sănătoasă decât ieri.

Sunt în din ce în ce mai bine.

Am mare încredere în vibrațiile Universului.

Gândurile mele pozitive dau naștere unui ambient sănătos.

Sunt în armonie cu mediul înconjurător.

Sunt în pace cu oamenii din viața mea.

Trupul meu și mintea sunt în sintonie.

Știu că mă vindec.

Chiar în acest moment, Universul se pune în mișcare să îmi îndeplinească rugile.

Încercările vin pentru a fi biruite.

Mă concentrez numai pe sănătate.

În acest moment, simt cum corpul și mintea mea sunt complet vindecate.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir credință și expir scepticism.

Inspir iertare și expir culpabilitate.

Inspir sănătate și expir durere.

Inspir vitalitate și expir oboseală.

Astăzi, este o zi plină de sănătate și voie bună.

Sunt norocoasă să fiu în viață.

Sunt pe pământ acum și merit să ocup acest spațiu.

Am sănătate și stabilitate emoțională din belșug.

***De citit ori ascultat și repetat în orice moment***

Accept această durere ca un test al credinței și iubirii față de mine, de ceilalți și de Univers.

Îmi asum responsabilitatea acțiunilor mele și mă eliberez de vină.

Am învățat din greșeli.

Știu cum să mă îngrijesc de sănătatea mea acum.

Pot să iau măsurile necesare ca să stau departe de boli.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir iertare și expir resentiment.

Inspir iubire și expir dușmănie.

Inspir uitare și expir autoflagelare.

Inspir libertate și expir calvar.

Sunt recunoscătoare pentru fiecare moment de energie și vitalitate.

Mulțumesc pentru orice pot să mănc și să beau.

Sunt recunoscătoare pentru fiecare vorbă bună și moment de înțelegere.

Invit sănătatea în viața mea.

Cred cu fermitate că mă vindec.

Vreau să mă vindec.

Știu că mă vindec!

Sunt deja vindecată în mintea mea.

Durerile vin și pleacă iar eu le suport cu stoicism.

Sunt incredibil de puternică.

Cred că am puteri în interiorul meu pe care nici nu le bănuiesc.

Lupt din toate puterile pe care le știu și activez forțele interioare care îmi scapă.

Dacă nu sunt bine, înseamnă că nu e sfârșitul.

Orice încercare mă face mai puternică.

Știu că așa trebuie să fie.

Cred în puterea Universului.

Când îi încurajez pe alții, pe mine mă încurajez.

Am încredere deplină în puterea vindecătoare a minții mele.

Sufletul meu este culm de recunoștință pentru fiecare parte a corpului meu care este sănătoasă.

Oasele mele sunt puternice.

Digestia mea este bună.

Vederea îmi este clară.

Inima mea bate regulat.

Ficatul meu este detoxificat.

Rinichii lucrează cum trebuie.

Plămânii mei sunt curați și respir liber.

Mintea mea este limpede.

Sunt sănătoasă și stabilă emoțional.

Sunt calmă și relaxată.

Lucrurile merg așa cum trebuie să meargă pentru că eu le ghidez în direcția

vindecării depline.

Mă încred în puterea nevăzută a Cerului.

Simt cum suferința se îndepărtează de mine.

Cred în miracole.

Minuni se întâmplă în fiecare zi și eu sunt unul dintre ele.

Am dreptul să mă vindec, căci sunt un om iubitor.

Mă simt din ce în ce mai bine.

Mă vindec în timp ce scriu aceste rânduri.

Mă vindec în timp ce ascult și repet aceste afirmații.

Cred cu fermitate în puterea nevăzută a Cerului.

Universul simte vibrația mea pozitivă.

Mă simt deja mai bine.

Sunt împăcat cu Cerul și cu oamenii.

Sufletul meu este candid.

Mă bucur de sănătatea altora.

Doresc tuturor sănătate.

Dedic suferința pentru cei care suferă mai mult decât mine.

Sunt o persoană bună.

Merit să mă vindec.

Boala asta este crucea mea de dus și o car cu demnitate.

Mă bucur de fiecare clipă pe acest pământ.

Este un noroc să pot să mă bucur de soare.

Ce bucurie să pot mânca anumite alimente!

Chiar dacă locuiesc singură, știu că am oameni aproape.

Celorlalți le pasă de mine așa cum îmi pasă mie de ei.

Familia mea se roagă pentru mine și vrea să mă însănătoșesc degrabă.

Știu că sunt mulți oameni necunoscuți care se roagă pentru mine.

Rugăciunile altora și pozitivitatea mea mă ajută să trec peste orice obstacol.

Zâmbesc în fața vindecării complete.

Sunt sănătoasă, eliberat de vină și durere.

Sunt bine așa cum sunt.

Am trecut prin altele și mai grele.

Pot să trec și prin asta.

Știu că pot să trec peste asta!

Îi iert pe cei care mi-au greșit și întorc pagina.

Eman iertare, pace și iubire.

Radiez de sănătate.

Capacitatea mea de vindecare este infinită.

Am puterea să mă ridic după ce am căzut.

Cad din ce în ce mai rar și mă ridic din ce în ce mai repede.

Sunt bine și tot mai bine.

Sunt stăpână pe sentimentele mele și aleg să mă simt fericită.

Sunt receptivă la mesajele pe care mi le trimite Universul.

Sunt iubită și prețuită.

Sunt deschisă spre vindecare.

Sunt mult mai bine decât îmi dictează circumstanțele.

Responsabilitatea pentru cum mă simt este a mea.

Sunt în siguranță și înconjurat de dragoste și sprijin.

Sunt odihnit și entuziasmat pentru această nouă zi.

Sunt aici, pe pământ, și merit să ocup acest loc.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir vindecare, expir durerile care îmi împovărează mintea și trupul.

Inspir acceptare și expir osândă.

Inspir înțelegere și expir resentimente.

Inspir iubire și expir dușmănie.

Sunt un om puternic.

Crucea asta mi-a fost dată pentru că pot să o duc, dar simt cum se ușurează.

Fiecare om are partea lui de necaz, este parte din viață.

Tot ce are un început are și un sfârșit.

Am puterea să uit de aceste chinuri degrabă.

Încrederea mea este ilimitată.

Astăzi, mă bucur de orice clipă.

Zâmbesc larg pentru că zâmbetele atrag mai multe zâmbete.

Sunt veselă.

Radiez de fericire și sănătate.

Lupt cu toate puterile mele.

Simt că această perioadă de restriște este aproape de sfârșit.

Sunt mult mai rezistentă decât știu.

Zâmbesc în fața necunoscutului.

Când zâmbesc, mă simt mai bine.

Oamenii iubesc să fie în compania mea.

Puterea mea de împăcare cu boala și suferința este admirabilă și lăudată.

Mintea și corpul meu lucrează în armonie.

Subconștientul meu lucrează pentru însănătoșire grabnică.

Fiecare gând pozitiv aduce vindecare și stare de bine.

Este o zi minunată pentru a fi în viață!

Acceptarea este o alegere și eu accept cu încredere.

***De citit ori ascultat și repetat seara sau înainte de somn***

Mulțumesc cerului că am trecut și peste ziua de azi.

Am găsit puterea să suport cu stoicism dureri și suferințe.

Sunt mulțumită că durerea a fost suportabilă.

Astăzi, am făcut tot ce-am putut ca să îmi fie bine.

Mi-am dus crucea cu demnitate și am acceptat această încercare.

Sunt mândră de capacitatea mea de suportare.

Mâine mă doare mai puțin decât azi.

Dorm liniștită.

Îmi restabilesc sănătatea prin somn, iubire și gândire pozitivă.

Corpul meu are capacitatea de a se vindeca în timpul somnului.

Mă încred în puterea minții mele.

Mă gândesc doar la bine.

Sunt o persoană curajoasă.

Sunt un om mult mai puternic decât știu.

Lucrurile merg așa cum trebuie să meargă pentru că eu le ghidez pe calea vindecării.

Am inima plină de iubire.

Cred în miracole.

Cred că mă vindec!

Vindecarea pornește de la minte și eu sunt deja vindecat în mintea mea.

Sunt optimistă.

Știu că mă vindec în timp ce mă odihnesc.

Mă simt din ce în ce mai bine în fiecare zi.

Sunt împăcată cu cerul și cu oamenii.

Mă bucur de sănătatea altora.

Dedic suferința pentru cei care suferă mai mult decât mine.

Sunt un om bun.

Merit să mă vindec.

Boala asta este crucea mea de dus și o accept cu smerenie.

Azi a fost o zi bună.

Noaptea aduce liniște.

Întunericul vine pentru a mă face să prețuiesc lumina.

Am încredere că mă vindec.

Capacitatea mea de vindecare este infinită.

Tot ce are un început are și un sfârșit.

Uit aceste chinuri, ca și cum nu ar fi fost.

Încrederea mea nu are limite.

Suferința mă face mai puternică și rezistentă.

Dorm liniștită și mă trezesc odihnită și cu forțe noi.

Minunile sunt la ordinea zilei.

Pot și vreau să mă vindec.

Mintea și corpul meu lucrează în unison.

Sunt o persoană neînfricăată.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir vindecare și expir maladie.

Inspir sănătate și expir suferință.

Inspir pace și expir îngrijorare.

Inspir încredere și expir îndoială.

Mă întremez în timpul somnului.

Durerile îmi părăsesc corpul și mintea în timp ce dorm.

Mă trezesc plină de viață și energetică.

Sunt sănătoasă.

Corpul meu este vindecat.

Mintea mea este întreagă.

Ce bucurie să fiu în viață!

## **Afirmații pentru gratitudine (recunoștință)**



Alege din aceste afirmări pe acele care ți se potrivesc și repetă-le cât de des poți, chiar dacă unele sunt dorințe și nu adevăruri – încă.

Dacă ești o persoană credincioasă, le poți numai „rugăciuni”. Toate afirmațiile sunt, de fapt, rugăciuni.

Nu contează cui le adresezi, important este să o faci. Nu cere fără să oferi. Nu lua fără să dai. Vibrații. Semnale.

Sunt recunoscătoare că am deschis ochii și astăzi.

Mulțumesc pentru somnul odihnitor pe care l-am avut.

Sunt recunoscătoare că am oportunitatea să dau și să primesc dragoste și astăzi.

Sunt recunoscătoare că am un serviciu care mă ajută să pun o pâine pe masă.

Sunt recunoscătoare pentru toate bunurile care îmi fac viața mai ușoară în fiecare zi.

Sufletul meu este culm de gratitudine pentru familia frumoasă și unită pe care o am.

Sunt recunoscătoare pentru toate încercările pe care le-am avut în viață, căci ele m-au oțelit și cizelat. Dacă viața mea ar fi fost lină, nu aș fi cum și unde sunt acum. Și eu iubesc să fiu așa, aici și acum.

Datorită experiențelor negative m-am dezvoltat emoțional și spiritual.

Mulțumesc cerului pentru toate patimile, căci ele m-au făcut să devin înțelegătoare, tolerantă și rezistentă.

Mulțumită ispitelor mi-am rafinat gusturile.

Practic recunoștință zilnică pentru tot ce am și pentru tot ce urmează să vină.

Salut seninătatea care vine după furtună.

Celebrez fericirea care vine după tristețe.

Fac sărbătoare când plouă, deoarece apa înseamnă viață.

Întâmpin cu bucurie înțelepciunea care vine din perioade de restriște.

Mă înveselesc când sunt în singurătate, căci în liniște îmi dau seama cine sunt și ce am nevoie.

Aduc omagiu întunericului, fiindcă îmi arată calea spre lumină.

Lipsurile m-au împins să mă folosesc de abilități și îndemânări personale care erau ascunse pentru mine.

Bolile m-au învățat să prețuiesc sănătatea.

Răutatea unora m-a făcut să apreciez bunătatea altora.

Cinstesc firele albe și ridurile care vin odată cu vârsta; toate spun o poveste.

Sunt recunoscătoare pentru renunțările care creează spațiu pentru oportunitățile care sunt pe drum.

Mulțumesc pentru oportunitatea de a evolua și progresa în fiecare zi.

Mulțumesc pentru maniera în care afrunt situații tensionate.

Sunt recunoscătoare pentru faptul că știu să fac diferența dintre rău și bine.

Sunt recunoscătoare pentru că știu cum să mă comport cu mine și cu alții.

Sufletul meu e plin de gratitudine pentru toate faptele și eșecurile avute până acum, fiindcă mi-au arătat căi și modalități diferite de a face ceva.

Serbz greșelile și erorile pe care le-am făcut, întrucât am avut foarte multe de învățat.

Fiecare zi în care deschid ochii este o desfătare.

Mă mulțumesc cu ce am și mă bucur de ce primesc.

Inima mea este plină de recunoștință pentru oamenii buni din viața mea.

Mă închin în fața cerului pentru locul de muncă pe care îl am.

Orice pun pe masă este un ospăț.

Cafeaua pe care o savurez dimineața este un răsfăț.

Acoperișul și patul în care dorm sunt averi indiscutabile.

Oamenii dragi care țin la mine sunt comori inestimabile.

Inima mea tresaltă de bucurie când văd soarele pe cer.

Mă simt incredibil de norocoasă să fiu în viață.

Mulțumesc pentru fiecare clipă de fericire, pace și iubire pe acest pământ.

Mulțumesc pentru orice lucru pe care îl am.

Sunt recunoscătoare pentru puterea pe care o am de a-mi controla gândurile și reacțiile în fața oamenilor și a mediului înconjurător.

Mulțumesc pentru toate ideile pe care le am în fiecare zi.

Mulțumesc pentru pacea între oameni.

Mulțumesc pentru respectul și grija față de animale.

Mulțumesc pentru darurile Mamei Natură, pentru frumusețea uluitoare a mediului înconjurător și pentru hrană și apă.

Sunt recunoscătoare pentru ploaie, ninsoare, vânt și soare.

Inima mea revarsă de fericire când mă gândesc la viitor.

Mulțumesc pentru trecutul încercat, prezentul productiv și viitorul glorios.

Mulțumesc pentru viața îmbelșugată pe care o am.

Mulțumesc pentru abundența infinită din lume.

Zâmbesc când mă gândesc că toți oamenii de pe pământ au un stil de viață decent.

Sunt recunoscătoare pentru puterea care mi-a fost acordată să devin stăpânul destinului meu.

Sunt recunoscătoare că am umiliința de a învăța din erorile mele și ale altora.

Sunt entuziasmat în fața oportunităților de a mă educa și deveni din ce în ce mai iscusit în ceea ce fac.

Este o zi minunată să fii în viață, acum și aici!

## **Afirmații pentru părinți**



Sunt o mamă bună și iubitoare.

Știu cum să îmi educ copiii.

Știu cum să le arăt calea dreaptă.

Sunt foarte recunoscătoare pentru faptul că mi-a fost dat să fiu tatăl acestor copiii minunați.

Copii mei sunt liberi și independenți. Știu să-și poarte singuri de grijă.

Am încredere totală în copiii mei.

Îmi învăț copiii să fie respectuoși, cinstiți și iubitori.

Sunt obiectivă și corectă în evaluarea calităților lor.

Știu că făcându-le prea multe daruri scumpe risc să le dau o impresie eronată despre valoarea banilor.

Sunt conștientă că dacă tănuiesc sacrificiile și eforturile făcute, le ascund cum

este viața în realitate.

Am priceperea să le inculc copiilor mei respectul și grija față de natură, lucruri, animale și oameni.

Sunt o mamă care balansează activitățile copiilor cu perioade de pauză binemeritate.

Știu să nu îi oblig să urmeze direcțiile pe care am vrut eu să le urmez.

Îi susțin și încurajez să-și urmeze visurile proprii.

Sunt capabilă să le explic diferența dintre rău și bine.

Sunt un model de viață pentru copiii mei.

Îmi mențin calmul în fața discursurilor în contradictoriu.

Am capacitatea să detensionează situații tumultuoase.

Îi iert când fac erori și îi îndemn să învețe din ele.

Știu să îi fac să înțeleagă că banii nu cad din cer.

Copiii mei prețuiesc modul în care abordez aceste subiecte delicate.

Sunt mândră că am posibilitatea să ofer copiilor mei un trai bun și îndestulat.

Sunt un părinte deschis la minte și inculc în copiii mei credința în puterile extraordinare ale minții fiecăruia dintre noi.

Îmi învăț copiii să respecte regulile de aur și să creadă în legea atracției. Primești bine când faci bine. Ai iubire când dai iubire.

Copiii mei apreciază ceea ce fac pentru ei.

Îmi iubesc copiii din toată inima.

Sunt cea mai norocoasă mamă din lume.

Mă rog pentru copiii mei în fiecare zi și le doresc tot binele din lume.

**Afirmații pentru a uita pe cineva**



Expresii de repetat până când uiți o persoană de care te-ai despărțit, bărbat sau femeie.

Pe „eumerit.blogspot” dau multe indicații ajutătoare, dar și în cărțile mele de auto-ajutor și pentru dezvoltare personală.



SUNT ÎMPĂCATĂ CU MINE.

Am făcut tot ce puteam ca să salvez această relație.

Mă iert pentru greșelile făcute și mă lepăd de vină.

S-a terminat pentru că așa trebuia să fie.

Acest capitol s-a sfârșit și acum dau foia.

Tot ce are un început are și un sfârșit.

Mă uit cu încredere spre viitor.

Altcineva este destinat pentru mine.

Tristețea și dorul trec.

Orice durere scade în intensitate cu fiecare zi ce trece.

Îi dau timp timpului.

Pot să uit și să îmi vindec repede inima.

Sunt liberă să iubesc din nou.

Sunt deschisă pentru o nouă relație.

Voi găsi o altă iubire când sunt pregătită.

Chiar acum Universul se pune în mișcare ca să îmi împlinească mie dorința.

Chiar în acest moment, ursitul meu pășește în direcția mea.

Sunt aranjată și plăcută.

Sunt frumoasă și atrăgătoare.

Sunt responsabilă și de încredere.

Tratez oamenii cu respect și atenție.

Sunt bună și corectă într-o relație.

Sunt demnă de iubire.

Merit să fiu iubită.

Merit să fiu fericită.

Merit să am o relație frumoasă.

Merit să întâlnesc un bărbat fidel.

Merit să găsesc un partener pe gustul meu.

Merit să ne înțelegem și să trăim în pace.

Merit să fiu respectată și tratată frumos.

Merit să fiu apreciată așa cum apreciez eu.

## **Afirmații pentru a întâlni partenerul ideal**



Afirmații, expresii de repetat până când întâlnești iubirea vieții tale.

Fiecare dintre noi are jumătatea sa perfect compatibilă. Nu te grăbi! „Don't settle for less than that.” – engleză „Nu te mulțumi cu mai puțin de atât.”

Unele enunțuri sunt similare cu cele dinainte. Alege-le pe care vrei. Dacă ai cartea tipărită, te invit să le acoperi pe cele care nu ți se potrivesc.

Cum am încurajat de mai multe ori, personalizează-le.

Vreau să iubesc din nou.

Sunt deschisă pentru o relație sănătoasă.

Inima mea este liberă să iubească cu putere chiar acum.

Zâmbesc când mă gândesc la iubire.

Abia aștept să iubesc și să fiu iubit.

Aștept iubirea cu brațele deschise.

Invit iubirea în viața mea.

Îmi place să iubesc și să fiu iubită.

Chiar acum Universul se pune în mișcare ca să îmi îndeplinească mie dorința.

În acest moment, iubitul meu pășește de drumul meu.

Sunt îngrijită și atrăgătoare.

Sunt responsabilă și de încredere.

Tratez oamenii cu respect și atenție.

Sunt bună și corectă într-o relație.

Sunt demnă de iubire.

Merit să fiu iubită.

Merit să fiu fericită.

Merit să am o relație frumoasă.

Merit să întâlnesc o persoană fidelă.

Merit să găsesc un partener compatibil.

Merit să ne înțelegem și să trăim în pace.

Merit să fiu respectată și tratată frumos.

Merit să fiu apreciată așa cum apreciez eu.

Merit ceea ce spun că merit!

Inima mea își știe propriul drum.

Viața este o plimbare frumoasă și mă simt norocoasă să o pot face pas la pas cu iubitul meu.

Sunt în pace cu mine și cu Universul.

Experiențele negative m-au forjat și mi-au arătat ce îmi doresc cu adevărat și ce să evit.

Trăiesc în prezent.

Viitorul este promițător și eu sunt nerăbdător să aflu ce mi-am adus în cale cu puterea minții și a inimii.

Iubita mea este irezistibil.

Iubitul meu este elegant și îngrijit.

Iubitul meu are ochi doar pentru mine.

Iubitul meu este loial.

Iubitul meu este foarte afectuos.

Iubitul meu iubește să locuiască cu mine.

Mă înțeleg de minune cu partenerul meu. Suntem foarte fericiți împreună.

Am încredere totală în iubitul meu.

Iubitul meu mă respectă și îmi vrea binele.

Iubitul meu este cea mai bună prietenă a mea.

Bărbatul visurilor mele devine realitate atunci când este timpul.

Omul pe care îl doresc se apropie de mine din ce în ce mai mult.

Simt prezența partenerului meu de vis.

Îmi văd iubitul cu ochii minții, ating în vis pielea lui și îl simt aieva.

Mă simt minunat când adorm cu capul pe pieptul lui.

Îmi proiectez visul unei relații perfecte în realitate.

Mă simt în siguranță lângă iubitul meu.

Perseverez în căutarea partenerului ideal. Sunt determinată să îl găsesc.

Iubirea este peste tot în jurul meu.

Zâmbesc în fața iubirii.

Sunt încrezătoare în puterea inimii. Este doar o chestiune de timp.

Am puterea să îmi făuresc singură o familie fericită.

Sunt hotărâtă să aștept până când inima mea simte că ea este aleasă.

Sunt recunoscătoare pentru orice persoană și situație care înlesnește întâlnirea noastră.

Este momentul ideal să întâlnesc iubitul visurilor mele.

Inima mea tresaltă de bucurie când mă gândesc la momentul în care privirile noastre se intersectează.

Sufletul meu e culm de fericire când îmi strâng iubitul în brațe.

## **Afirmații pentru iubire și armonie în familie**



Am o familie minunată .

Familia mea este unită.

Mlădițele mele mă respectă și mă apreciază.

Copiii mei se iubesc și se sprijină unii pe alții.

Fiii mei sunt oameni responsabili și cu discernământ.

Fiițele mele sunt frumoase și cu bun simț.

Când mă gândesc la copiii mei, inima mi se umple de bucurie.

Copiii mei sunt oameni inteligenți cu un potențial ilimitat. Știu că pot face tot ce îmi pun în minte.

Copiii mei sunt oameni senini și mulțumiți.

Copiii mei sunt puternici și stabili emoțional.

Sunt mândră de cei cărora le-am dat viață.

Am mare încredere în fiecare dintre copiii mei.

Merit să am copiii buni pentru că sunt o mamă îngăduitoare.

Este dreptul meu să am copiii buni.

Frații și surorile mele se înțeleg de minune.

Părinții mei mă iubesc și sunt mândri de mine.

Îmi iubesc și respect părinții.

Am o relație frumoasă cu rudele mele.

Este un dialog deschis între frații și surorile mele.

Ne sprijinim și ne ajutăm reciproc.

Frații și surorile mele respectă alegerile fiecăruia dintre noi.

Am încredere în membrii familiei mele și ei au încredere în mine.

Părerile constructive ale familiei mă ajută să mă dezvolt personal.

Atmosfera este foarte plăcută când ne reunim.

Abia aștept să îmi văd frații și surorile.

Sunt fericită când suntem laolaltă.

Frații mei sunt oameni responsabili.

Surorile mele sunt persoane rezonabile.

Avem conversații foarte armonioase în familie.

Ne distrăm minunat când suntem împreună.

Suntem oameni pacifici și echilibrați.

Fiecare membru al familiei mele este responsabil de viața lui.

Rudele mele își asumă responsabilitatea acțiunilor.

Îmi iert rudele când greșesc și uit neînțelegerile.

Familia mea îmi iartă erorile.

Familia mea ține la glume.

Surorile mele știu când sunt pus pe șotii și râd împreună cu mine.

Membrii familiei mele îmi acceptă limitele așa cum le accept și eu pe ale lor.

Rudele mele îmi vor binele.

Mă bucur de realizările rudelor mele.

Am puterea să mă îndepărtiez când relațiile devin toxice.

Pot să trăiesc bine independent de familia mea.

Sunt liberă.

Am dreptul să fac ce vreau cu viața mea.

Am voie să iau deciziile care cred eu de cuviință.

Merit să fiu fericită departe de familia mea.

Libertatea și independența sunt drepturi de la naștere.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir prețuire și expir nepăsare.

Inspir pasiune și expir indiferență.

Inspir iertare și expir culpabilitate.

Inspir un sens de apartenență și expir izolare.

Familia mă încurajează să mă dezvolt pe cont propriu.

Membrii familiei mele îmi respectă demnitatea de om așa cum le-o respect și eu.

Frații și surorile mele se bucură când îmi merge bine și mă mângâie când am neazuri, așa cum fac și eu cu ei.

Familia mea îmi respectă intimitatea așa cum fac și eu.

Am puterea și dreptul să ies de sub influența distrugătoare a unor membri ai familiei.

**Afirmații pentru un loc de muncă bun și armonie**



Este o zi fantastică pentru a merge la lucru azi!

Am serviciul pe care mi-l doresc.

Șeful mă apreciază.

Am un raport bun cu toți colegii mei.

Ne respectăm și ne ajutăm reciproc.

Sunt o colegă bună.

Fac gesturi frumoase pentru camarazii mei.

Iert colegii care m-au rănit și aleg în mod deliberat să șterg cu buretele in Justiția și suferința creată.

Iertându-mi colegii, mă eliberez de sentimente și trăiri negative.

Las durerea să plece de la mine.

Invit iertarea și uitarea în viața și în jurul meu. Respir mai ușor și mă simt mai lejeră.

Colegii mei sunt oameni buni la inimă.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir iubire și expir antipatie.

Inspir mulțumire și expir frustrare.

Inspir prosperitate și expir penurie.

Inspir iertare și expir autoflagelare.

Ignor colegii nerezonabili.

Evit provocările.

Rămân calmă și liniștită în fața testelor la care mă supun.

Sunt perfect capabilă să îmi controlez reacțiile.

Am puterea să îmi stăpânesc temperamentul.

Sunt patroana gândurilor mele.

Sunt temperat și cumpătat.

Răutățile trec pe lângă mine fără să mă atingă.

Știu cum să mă distanțez de oameni negativi.

Oamenii răi au probleme cu ei și proiectează asupra altora.

Sunt stăpână pe reacțiile mele în fața provocărilor.

Stau departe de vampirii de energie.

Evit să petrec timp în compania oamenilor cu vibrații negative refuzând  
politicos.

Zâmbesc când alții mă privesc pieziș.

Eschivez conflicte ca să mențin pacea.

Sunt o persoană cu bun simț.

Pot să îmi mențin calmul în situații stresante.

Mintea mea rămâne perfect lucidă în fața termenilor limită a proiectelor la care lucrez.

Am înțelepciunea să găsesc soluții la toate problemele.

Spun limpede ce am de spus evitând să creez tensiune.

Îmi iubesc locul de muncă.

Îmi place să lucrez unde lucrez.

Sunt calificată pentru locul meu de muncă.

Pun trup și suflet în ceea ce fac.

Ce fac, numai eu știu și pot să fac cum fac.

În fiecare zi devin din ce în ce mai iscusit în meseria mea.

Este o atmosferă pozitivă unde lucrez.

Mă trezesc entuziasmată și încrezătoare în fiecare zi.

Abia aștept să merg la serviciu.

Este un ambient plăcut și pozitiv.

Munca mea îmi dă multe satisfacții.

Acțiunile mele sunt observate și apreciate.

Reușitele mele sunt evidențiate.

Părerile mele sunt considerate.

Demnitatea mea este recunoscută și respectată.

Sunt o persoană responsabilă și de încredere.

Munca mea este ușoară.

Știu exact ce trebuie să fac.

Pot să fac față cu brio îndatoririlor și responsabilităților de zi cu zi.

Sunt mulțumită de performanța mea la locul de muncă.

Fac puține erori.

Greșelile mele îmi arată căi noi de a face ceva.

Învăț din greșeli.

Învăț multe lucruri noi.

Devin din ce în ce mai bună în ceea ce fac.

Am multe de câștigat făcând această meserie.

Am de a face cu oameni cumsecade.

Am o mentalitate deschisă.

Salariul meu este pe măsura eforturilor mele.

Apreciez bonusurile pe care le primesc.

Îmi complementez colegii și ei mă complimentează pe mine.

Ne scoatem din încurcătură reciproc.

Colegii mei sunt oameni buni și de încredere.

Îmi place să lucrez alături de ei.

Colegii mei se bucură de succesul meu așa cum mă bucur și eu de al lor.

Sunt recunoscătoare pentru serviciul pe care îl am.

Sunt recunoscătoare pentru colegii mei.

Locul meu de munca îmi dă siguranța zilei de mâine.

Dorm liniștită și mă trezesc cu zâmbetul pe buze în fiecare zi când mă gândesc la munca și colegii mei.

Sunt foarte recunoscătoare pentru locul acesta de muncă înșă invit în viața mea cel mai bun serviciu pe care l-am avut vreodată.

Am dreptul să visez la un post de muncă care să îmi permită să mă folosesc de toate abilitățile mele.

Merit să îmi doresc să cresc și să mă dezvolt.

Este o zi minunată să visez la condiții mai bune!

Chiar în acest moment, Universul se pune în mișcare să mă ajute pe mine să îmi găsesc locul de muncă la care aspir.

Știu că primesc în curând o ofertă de muncă potrivită.

Atrag un loc de muncă pe măsura capacităților mele și oameni buni în jurul meu.

Sunt un magnet pentru pace, bunăstare și prosperitate.

Cred în puterile mele.

Cred în vibrațiile Universului.

Gândesc pozitiv și lucruri pozitive se întâmplă în lanț.

Viitorul meu este glorios!

Simt asta chiar acum.

Zâmbesc în fața celui mai bun loc de muncă pe care l-am avut vreodată.

Este o zi minunată să fiu mulțumită și pozitivă.

## **Afirmații pentru pierderea în greutate**



Este o zi minunată pentru a mă simți în formă!

Astăzi, mănânc ceea ce trebuie, când trebuie și cât trebuie ca să ajung la greutatea dorită.

Am puterea să rezist tentațiilor.

Dietele îmi forjează caracterul.

Exercițiile fizice și efortul îmi întăresc corpul și îmi clarifică mintea.

În fiecare zi mă simt din ce în ce mai lejeră.

Mă mișc din ce în ce mai repede.

Sunt din ce în ce mai rezistentă.

Sănătatea mea se îmbunătățește pe zi ce trece.

Sunt din ce în ce mai plină de energie și vitalitate.

Sunt mulțumită de cum arăt, dar învin greutatea ideală în viața mea.

Fructele și legumele sunt cele mai bune prietene ale corpului meu suplu și sănătos.

Beau destulă apă pentru a mă hidrata și câștiga o piele strălucitoare.

Radiez de sănătate și bunăstare.

Mă concentrez pe rezultatul dorit.

Abia aștept să merg la sală sau să alerg în natură.

Îmi place să mă antrenez oriunde m-aș aflat.

Munca fizică aduce nenumărate beneficii fizice și mintale.

Sportul îmi tonifică corpul.

Mersul pe bicicletă îmi întărește mușchii.

Joggingul îmi clarifică mintea și îmi întărește spiritul.

Știu că postul face bine trupului și minții.

Mă simt bine în pielea mea.

Sunt fericită când mă uit în oglindă.

Greutatea ideală este din ce în ce mai aproape de mine.

Sunt determinată să ajung la forma fizică pe care mi-o doresc.

Sunt recunoscătoare pentru fiecare gram pierdut.

Zâmbesc în fața greutății pentru care lucrez.

Mă antrenez cu bucurie și rezist în fața tentațiilor alimentare cu stoicism.

Fiecare picătură de sudoare este o probă incontestabilă a determinării și rezistenței mele.

Sunt mult mai puternică decât bănuiesc.

Corpul și mintea mea au resurse infinite.

Trimit vibrațiile juste și Universul se pune în mișcare ca să-mi îndeplinească mie dorința.

Știu că eforturile mele sunt plăcute Universului.

Aspectul meu îngrijit este foarte atrăgător.

Oamenii iubesc să stea în compania mea.

Încrederea în mine se restabilește pe zi ce trece.

Sunt mândră de capacitatea mea de a rezista în fața dulciurilor.

Fiecare centimetru în minus mă umple de bucurie.

Hainele îmi vin ca turnate.

Postul intermitent mă face să apreciez gusturi și arome pe care le ignoram înainte.

Orice înghițitură îmi provoacă o miriadă de senzații uimitoare.

Am o alimentație echilibrată.

Corpul meu asimilează toate vitaminele și minerale necesare.

Știu că arăt bine pentru că mă simt bine.

Fericirea vine din interior.

Simt o satisfacție fără proporții când perechea mea de pantaloni preferată mă cuprinde perfect.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir energie și expir oboseală.

Inspir determinare și expir nepăsare.

Inspir mulțumire și expir rușine.

Inspir siguranță și expir indecizie.

Pacea mea interioară se răsfânge asupra persoanelor din jurul meu.

Fericirea mea este molipsitoare.

Pierderea mea în greutate și înfățișarea mea inspiră și motivează pe alții să stea la dietă.

Orice fac, fac cu voioșie.

Sunt un model pentru alte persoane.

Postul hrănește spiritul și întărește trupul.

Mulțumirea mea este fără proporții.

Sunt fericită atunci când postesc.

Sunt plăcut surprinsă când oamenii mă privesc cu admirație.

Iubesc mâncărurile care mă ajută să ajung la greutatea ideală.

Este minunat să descopăr puterea minții.

Mă iert pentru că am pierdut din vedere greutatea mea ideală și mă mândresc că iau măsuri acum.

Am învățat și știu cum să îmi mențin greutatea corporală justă.

Alimentarea trupului în moderație și hrănirea abundentă a spiritului este rețeta perfectă pentru o minte sănătoasă într-un corp sănătos.

Sunt încrezătoare în puterile mele.

Am o voință de fier!

Sunt mândră de mine.

Sunt calmă și echilibrată.

Sufletul meu e culm de fericire.

Sunt în armonie cu oameni, lucruri, natură și animale.

Mintea și trupul meu acționează în unison.

Adorm satisfăcută și cu zâmbetul pe buze.

Știu precis că subconștientul meu lucrează în favoarea mea în timp ce mă odihnesc.

Universul este unul dintre aliații mei invincibili.

Mă trezesc entuziasmată și plină de energie.

Viitorul este partea cea mai echilibrată a vieții mele.

Știu exact ce trebuie să fac ca să îmi mențin dimensiunea trupului ce îmi doresc.

Ce desfătare să mă văd în formă perfectă!

Nu îmi stau în piele de bucurie că am greutatea ideală.

Este o zi fantastică pentru a fi într-o formă fizică grozavă!

## **Afirmații pentru persoane sportive**



Am încredere în abilitățile și aptitudinile mele atletice.

Îmi place să mă antrenez.

Chiar dacă eforturile sunt mari, satisfacțiile sunt pe măsură.

Îmi place să merg la sală.

Îmi place să alerg.

Mă antrenez cu entuziasm oriunde m-aș aflat.

Mă simt minunat când mă antrenez.

Sunt foarte motivată și rezilientă.

Când cad, mă ridic imediat cu forțe noi.

Criticile distructive trec pe lângă mine lăsându-mă teafără și nevătămată.

Am puterea să iau provocările drept încurajări să devin invincibilă.

Încercările îți oțlesc caracterul.

Accidentele îmi fortifică trupul.

Atacurile gratuite mă călesc.

Vorbele de rău îmi întăresc spiritul.

Eforturile mă tonifică.

Șunt stăpâna gândurilor mele.

Rămân calmă și impenetrabilă în fața adversităților.

Am dibăcia să trag avantaje din situații nefavorabile.

Temperamentul meu rămâne imperturbabil în fața insolențelor.

Oponenții mei sunt oameni rezonabili.

Știu și pot să evit situații tensionate și antagonism.

Am puterea să ignor atmosfere potrivnice și oameni negativi.

Vibrațiile mele sunt pozitive și Universul este de partea mea.

Merit să am succes!

Merit să câștig toate competițiile la care particip.

Este destul succes pentru toți atleții din lume, iau doar ce mi se cuvine.

Reușita mea este independentă de înfrângerea altuia.

Cred în legea atracției și în legea recompensei. Culegi ce semeni.

Cred în capacitățile mele fizice.

Cred că pot să câștig folosindu-mi puterea minții.

Am dreptul să ies învingătoare pentru că pun trup și suflet în ceea ce fac.

Mă antrenez în fiecare zi.

Sunt bucuroasă când merg la sală.

Sunt recunoscătoare pentru toate oportunitățile pe care le am.

Invit triumful în viața mea.

Sunt pasionată și viguroasă.

Sunt destoinică și iscusită.

Știu că practica perfecționează orice abilitate, de aceea abia aștept să mă antrenez.

Corpul meu arată minunat pentru că mă antrenez adecvat.

Când sala e ocupată, mă antrenez în mintea mea.

Mă văd în posesia multor premii.

Câștig competiții datorită pozitivității, determinării și dedicației mele.

Sunt fericită când iau premii.

Accept înfrângerile cu demnitate.

Mă bucur de succesul altora ca și cum ar fi al meu.

Îmbrățișez nereușitele pentru că ele mă fac să mă antrenez cu și mai multă pasiune.

Eșecurile punctează limite și aduc la suprafață puteri nebănuite.

Erorile sunt lecții benefice și eu învăț cu aviditate din ele.

Devin din ce în ce mai bună în ceea ce fac.

Sunt recunoscătoare pentru orice încercare și provocare căci acestea mă fac să mă dezvolt mai repede.

Când o ușă se închide, mai multe ferestre se deschid.

Potențialul meu este infinit.

Sunt o persoană hotărâtă și puternică.

Sunt motivată și încrezătoare.

Merit să câștig!

Merit respect și apreciere.

Pasiunea mea este evidentă.

Eforturile mele sunt notate.

Sunt respectată și apreciată.

Sunt entuziasmată și plină de elan.

Sunt o atletă de succes.

Sunt ceea ce spun că sunt.

Fiecare zi este perfectă pentru a mă antrena.

Sunt extrem de mulțumită când câștig și-s îndrăgită!

## **Afirmații generale**

Te invit să asculți aceste afirmații combinate – link YouTube  
<https://youtu.be/swQ9g3UDLfc>.

Este o zi fantastică!

M-am trezit cu zâmbetul pe buze.

Sunt plină de energie și voie bună.

Sufletul meu e culm de fericire!

Mă simt fabulos!

Întrevăd un viitor glorios.

Invit sănătate, iubire, pace și belșug în viața mea.

Inspir bucurie și expir durere.

Sunt o persoană minunată!

Sunt atrăgătoare.

Mă simt grozav în pielea mea.

Sunt împlinită.

Radiez de fericire și sănătate.

Sunt stăpână pe gândurile și acțiunile mele.

Sunt un om complet.

Sunt ceea ce spun că sunt.

Cred că sunt ceea ce spun că sunt.

Mă iubesc și mă accept în totalitate.

Sunt în armonie cu oameni, animale și natură.

Îmi place să trăiesc acum și aici.

Ce fac, îmi dă satisfacții și îmi aduce câștiguri pe multe planuri.

Cred cu tărie în capacitățile mele.

Ce îmi doresc este perfect realizabil.

Am puterea să îmi făuresc singură destinul.

Am capacitatea să găsesc soluții la toate problemele.

Îmbrățișez înțelepciunea care vine odată cu vârsta și cu studiul.

4+4+4+4 = Box breathing

Inspir credință și expir scepticism.

Inspir pasiune și expir nepăsare.

Inspir iertare și expir abuz.

Inspir un sens de apartenență și expir izolare.

Trupul și mintea mea lucrează în sintonie.

Adorm și mă trezesc zâmbind.

Somnul meu este liniștit, restaurator și odihnitor.

Subconștientul meu lucrează în favoarea mea în timp ce dorm.

Zilele mele încep și se sfârșesc cu mulțumire și pace sufletească.

Știu că fericirea este o alegere și în fiecare dimineață aleg să fiu fericită.

Sunt mândră de mine.

Am motive să fiu mândră de mine.

Am realizat lucruri extraordinare în viața mea.

Știu că încercările m-au forjat.

Am învățat din greșeli.

Pot să fac tot ce îmi propun.

Sunt liberă și independentă.

Este dreptul meu să fac ce vreau.

Inspir vitalitate și expir oboseală.

Fiecare zi este un nou început.

Știu că pot să mă îngrijesc de viața mea.

Am iubire, pace, înțelegere, reușite și stabilitate din belșug.

Siguranța zilei de mâine este o certitudine.

Viitorul este partea cea mai bună din viața mea.

Cred în vibrațiile Universului.

Când zic că sunt iubită, invit și mai multă iubire în viața mea.

Când mă mulțumesc cu ce am, bunurile se multiplică.

Când mă simt sănătoasă, atrag vindecarea corpului și a minții.

Minuni se întâmplă în fiecare zi.

Cred în legea atracției.

Împart fericire și primesc fericire.

Cred cu tărie în puterile minții mele.

Fiecare celulă a corpului meu vibrează de sănătate și energie.

Reușesc în tot ceea ce fac.

Viața mea este îndestulată și bogată.

Merit iubire și sunt iubită!

Visurile mele se îndeplinesc.

Sunt calmă și relaxată în orice situație.

Potențialul meu este nelimitat.

Inima mea bună este un magnet care atrage doar lucruri bune.

Atrag prosperitate și alung lipsurile din viața mea.

Sunt mulțumită de ceea ce am și mă bucur de ce primesc.

Sunt recunoscătoare pentru fiecare oportunitate pe care o am.

În fiecare zi sunt tot mai aproape de pace, iubire și bunăstare absolută.

Este destulă fericire și prosperitate pentru toți oamenii din Univers.

Iau doar ce mi se cuvine.

Acum, am tot ce îmi trebuie.

Sunt un magnet doar pentru lucruri bune.

Ce noroc să fiu în viață!

Sunt extrem de fericită că iubesc și sunt iubită!

**Afirmații combinate Eu sunt + Tu ești**



Următoarele afirmații pozitive sunt diferite de celelalte pe care le-ai ascultat sau citit de la alți autori sau de la mine. Afirmațiile „Tu ești”, au un impact mult mai puternic și trainic asupra unor persoane, decât afirmațiile „Eu sunt”.

Capitolul acesta conține o combinație între „Tu ești” și „Eu sunt” – cu scop motivațional.

Ca și cele dinainte, le găsești pe variate pagini ale mele – în acest caz, ai linkul direct de pe [https://www.instagram.com/reel/C100vF3DZAC/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/C100vF3DZAC/?utm_source=ig_web_copy_link).

Am adăugat unele noi în această colecție de afirmații.

Astăzi este o zi minunată pentru a fi în viață!

Fiecare zi este un nou început.

Azi, lucrezi pentru visul tău.

Poți să o iei de la capăt și de data asta.

Zâmbești când te gândești la viitor.

Viitorul este partea cea mai bună din viața ta.

Ești recunoscătoare pentru cel mai mic lucru bun pe care îl ai și mulțumești pentru acelea mari care sunt pe drum.

Eu cred în tine!

Cred că ai puterea să ieși și din această situație.

Cred că te poți ridica din pat când simți că n-are rost.

Cred că ești în stare să depășești blocajul mintal.

Cred că poți crea ce ai în minte.

Cred că poți dansa grațios.

Cred că poți cânta și atinge notele pe care dorești să le auzi.

Cred că reușești la examene.

Cred că poți învăța ce ai nevoie.

Cred că poți câștiga premii și notorietate.

Cred că-ți câștigi existența urmându-ți visul.

*Repetă cu voce tare, dacă ai posibilitatea:*

„Pot să fac asta.

Știu că pot să fac asta!

Sunt convinsă că pot să fac asta!

Tot ce am nevoie este la îndemâna mea.

Am trecut prin atâtea, pot să trec și peste asta!

Sunt un om puternic!

Cred în capacitățile mele!

Ce are început are și sfârșit.

Am toată încrederea că pot să ies din încurcături!

Mă concentrez pe soluții și ignor grijile!

Bineînțeles că am puterea să-mi fabric viitorul pe care mi-l doresc!

Vizualizez corect și manifestez repede.

Dorințele mele sunt perfect realizabile!

Potențialul meu este ilimitat!

Pot să fac tot ce îmi propun!

Viitorul este partea cea mai bună din viața mea!

Am realizat multe în viață, dar realizările cele mai mari sunt încă un mister.

Ce-mi doresc este în drum spre mine chiar acum.

În acest moment, am tot necesarul.

Îmi place cum arăt.

Mă simt bine în pielea mea.

Schimb și modific trăsături care îmi sunt vătămătoare.

Stau departe de oameni care mă trag înapoi.

Modific gândurile care mă țin pe loc.

Mă iubesc și mă accept în totalitate!

Îmi câștig existența din ceea ce fac.

Am un trai bun.

Îmi place stilul de viață pe care îl duc.

Mă mulțumesc cu ce am și mă bucur de ce o să vină.

Inspir încredere și expir îndoială! De 4 ori

Eu cred în tine!

Tu știi că fericirea este o alegere, așadar, alege să fii fericită acum!

Cred că poți să ai o viață normală când totul în tine strigă opusul.

Cred că reușești să faci tot ce îți propui!

TU ai puteri de care nu știi. Trebuie doar să crezi.

Să crezi că poți!

Auzi ce-ți spun?!

Crede că poți și ești deja la jumătatea drumului.

Fă din oglindă cea mai de încredere confidentă a ta.

Fii cea mai bună prietenă al tău.

Încurajează-te așa cum ai încuraja pe altcineva.

Ești o persoană minunată!

Meriți să ai siguranță și stabilitate.

Meriți sănătate și prosperitate.

Meriți confort.

Meriți iubire și înțelegere.

Meriți să ieși învingător în competiții și concursuri.

Iubirea este peste tot, așadar și în jurul tău. Deschide-ți inima și lasă iubirea să-ți îmbrățișeze întreaga ființă.

Este destulă bunăstare în lume pentru toți oamenii.

Ia ce ți se cuvine!

Compară-te doar cu persoana care ai fost Tu ieri sau acum 5 minute.

Soarele și întunericul sunt prietenii tăi.

Ploaia și zăpada sunt prietenele tale.

Fii din nou copil și aleargă prin ploaie desculț și cu părul în vânt.

Patinează și joacă-te cu bulgări de zăpadă!

Poți fi fericită indiferent de vreme.

Tu poți gândi clar și corect în orice împrejurare.

Aceasta este în puterea ta.

Tu ești o persoană obiectivă.

Ești o persoană rezonabilă.

Ești o persoană plină de iubire.

Tu crezi în legea atracției. „Bine faci, bine găsești.”

Ești un magnet pentru lucruri bune.

Crezi în vibrațiile universului.

Pentru că împarți iubire, iubire primești.

Ești o persoană pozitivă.

Ai putere asupra gândurilor tale.

Mintea ta este limpede.

Știi ce trebuie să faci.

Încercările te-au forjat.

Dificultățile ți-au dat înțelepciune.

Ai învățat din greșeli.

Știi că poți să găsești soluții la toate problemele.

Eu cred că poți să faci orice îți dorești.

Cred că dorințele tale se pot îndeplini.

Cred că visurile tale sunt perfect realizabile.

Ai tot ce trebuie să fii o persoană de succes.

Ce faci tu, numai tu poți face așa cum faci.

Am încredere în tine.

Potențialul tău este ilimitat.

Crede în puterile tale așa cum cred eu.

Știu că poți.

Puterea e înăuntrul tău.

Inspiră încredere și expiră îndoială. Fă asta de 4 ori = Box breathing – tehnică explicată în alt capitol

Lasă-te condus de puterea inimii.

Când mergi la culcare, te gândești la soluții și pacea se stabilește în tine și în jurul tău.

Ești calmă și calculat.

Adormi zâmbind și te trezești zâmbind.

Somnul tău este liniștit, odihnitor și restaurator.

În timpul somnului subconștientul tău lucrează în favoarea ta.

Abia ce deschizi ochii, știi ce trebuie și cum să faci.

Noaptea dormite te sfătuiesc la bine. Totul devine clar când dormi liniștită.

Poți să-ți instruiști și să-ți ghidezi mintea să găsească soluții și răspunsuri la întrebări care te macină.

Eu cred că mintea ta găsește lesne soluții în timp ce te odihnești.

Totul devine clar dimineața.

Meriți bunăstare absolută.

Ești în siguranță!

Fă un duș și spală răul și grijile, spală sentimentele, trăirile, simțirile, vibrațiile și percepțiile negative.

Eu cred că TU poți să atragi doar lucruri bune în viața ta.

Zâmbește și greutatea devin mai lejere.

Ești un magnet pentru iubire, pace și fericire din belșug.

Eu mă rog pentru tine, așa cum se roagă alți oameni buni pe care nu-i cunoști!

Îți mulțumesc pentru atenție și-ți doresc Mult succes!

Dacă te-am ajutat în orice fel, te rog, nu ezita să-ți spui părerea în public și să împarți cu cei dragi.

Toți avem nevoie de încurajări și motivație zilnică.

Eu știu că munca mea are valoare, dar să aflu de la tine – de la artista, creatoarea, femeia cu visuri mărețe – că te-am încurajat, inspirat și motivat să faci ceva, orice (bun), m-ar umple de bucurie.

## **Despre autor**



Nu mi-a plăcut niciodată să scriu despre mine la persoana a III-a, așa că o fac cum îmi sună... mie.

Eu, Cristina Gherghel, fiica lui Iosif și a Mariei Gherghel, declar pe propria-mi răspundere (ha, ha, ha) că m-am născut pe vremea lui Ceaușescu, în satul Gherăești, județul Neamț. Mare scofală!

E, bre, că mi-s țărancă moldoveancă și unii nu mă-nghit doar pentru asta. Ai grijă la vibrațiile pe care le trimiți Universului.

Penultima odraslă – a zecea sau a unsprezecea (depinde dacă pui la socoteală copilul pierdut, din cauza unui avort spontan, al mamei mele) – am muncit la câmp de mică, cot la cot cu adulții, ca să ajut țara să-și plătească datoriile.

Din 2000 până în 2010 am locuit în Italia.

În 2014 am emigrat în Anglia unde visul ce nu am îndrăznit niciodată să visez, a devenit realitate. „Great expectations!”

Sunt autoare înregistrată, poetă, blogger & vlogger și scriu în română, engleză și italiană (rar).

Ha?! Mai lipsea „tovarășa...”.

Din 2016 până în 2019, mi-am semnat cărțile cu Cristina G. – din 2022 am început să le semnez cu numele de la naștere (numele de familie al părinților mei) Cristina Gherghel.

G. vine (era) de la Gherghel și nu de la un nume de căsătorie sau pseudonim.

Poate ai observat că din 2019 până-n 2022 nu am publicat nimic. Asta pentru că-n 2019 am luat o pauză, care nu m-am așteptat în ruptul capului să fie atât de lungă. Dar „shit happened” – adică s-au întâmplat multe lucruri care m-au împiedicat să scriu și să public.

## **Alte cărți scrise de Cristina G. și Gherghel**



Cărțile sunt cele mai bune idei de cadouri pentru orice om, de la mic la mare (indiferent de meserie), potrivite pentru orice ocazie (zile de naștere, aniversări, Crăciun etc.).

Cărțile nu se demodează, căci sentimentalismul este fără timp și vârstă.

- ✓ Celor care iubesc să gătească, dăruiește-le cărți de bucate.
- ✓ Cine nu ar beneficia de motivație, inspirație, curaj, autostimă etc? Cărțile de auto-ajutor și pentru dezvoltare personală sunt cele mai indicate și apreciate. Și asta-i specialitatea mea!
- ✓ Iubitorilor de lectură, oferă-le nuvele.
- ✓ Romanticilor incurabili, dăruiește-le romane de dragoste.
- ✓ Surprinde patrioții cu cărți de memorii comuniste.
- ✓ Câți dintre noi nu au nevoie de o doză de veselie? Versurile mele stârnesc cascade și valuri după valuri de râs. Nu glumesc!

Lista cărților – bine, doar o parte dintre ele:

**În Română – semnate cu Cristina G.**

Trucuri de Frumusețe și Sănătate

Îmi Curg Mucii Deci Exist – versuri nepretențioase – cele mai multe de râs (98%)

14 Nuanțe de Roșu – Amintiri din Copilăria Comunistă

Pot și Vreau să Slăbesc Mâncând – Dieta ca Stil de Viață – cea mai prost recenzată carte a mea

Fată Bătrână și Fericită – Mai Bine Singură Decât Singură în Doi – neașteptat de populară!

Publică Gratuit și Vinde-ți Singur Cartea – cea mai iubită carte de către oamenii creativi

**Rețete – Wow! Super căutate cărțile astea**

Rețetele Bunicii Învățate de la Mama – Vol. I – Sărate

Rețetele Bunicii Învățate de la Mama – Vol. II – Dulci

Rețetele Bunicii Învățate de la Mama – Vol. III – Prepară Porcul de Ignat

Rețetele Bunicii Învățate de la Mama – Vol. IV

Cele mai Populare Rețete ale Bunicii Învățate de la Mama – Vol. V

41 de Rețete Dulci și Sărate de Sărbători

41 de Rețete Practice și Simple de Borșuri

41 de Rețete Dulci și Sărate de Post

41 de Rețete Fără Gluten

41 de Rețete de Chiftele, Omlete, și Aperitive Reci

41 de Rețete de Clătite, Checuri, Prăjituri și Dulciuri Varie

25 de Rețete Rapide din Cartofi – Bucate Vegane Fără Gluten pentru Începători

25 de Rețete Rapide din Orez – Bucate Fără Gluten Pentru Începători

**În Engleză – semnate cu Cristina G.**

Half my Age plus Seven – A Sinful Confession

Half my Age plus Seven – Too Good to be True

iLive

God is Weary

Oranges at Christmas in a Communist Country – 2nd Edition – Best!

Ten Years in Italy, Three Weeks a Human

Humans Cursed by Geography in the Pursuit of Happiness

Racism Without Racists – The Truth about Immigration

Childless – How to Cope with Endometriosis & Vulvodynia

Author for Life or for a Living?

It's Never Game Over – An Informal Self-Help Publication

## **Cărți semnate cu Cristina Gherghel (din 2022):**

**Nonficțiune, memorii, auto-ajutor și dezvoltare personală – unele titluri sunt în lucru**

Publică Gratuit și Vinde-ți Singur Cartea – ediția a II-a

Ce Ești Azi, ai Decis Ieri – Cum îți Așterni, așa Dormi – Fă Lumină în Viața Ta

O miriadă de Afirmatii Pozitive pentru Femei & Bărbați – Puterea Subconștientului

Motivație, Îndrumări și Afirmatii Pozitive pentru Artiști & Creatori

Afantazia – Fără puteri supranaturale

Când Părinții Devin Copii

Comunism & Ceaușescu: Cine nu ar fi Apăsător pe Trăgaci în 1989?

## **Romane – Coming very soon (2023)**

Eugenia

Flori de Cireș

Șuvițe de Viață

Reparatorul de Piane

Și dacă Ploaia s-ar Opri

Lejeritatea Ființei Umane

Toate cărțile scrise de mine, Cristina Gherghel, se găsesc în format electronic și tipărit, pe mai multe platforme de auto-publicare. În mod normal, se găsesc peste tot online, dar dacă mergi în orice librărie fizică și ceri una dintre cărțile mele, poate vânzătorul o va comanda pentru tine – investighează.

În special, „14 nuanțe de roșu”, poate fi comandată în librării fizice – depinde de vânzător –, restul pe:

### [Books2Read](#)

Peste tot online. Orice motor de căutare îți va spune unde. Unele platforme de publicare de carte/edituri virtuale (cum ar fi iBooks, Rakuten Kobo), nu permit menționarea platformelor competitive.

**Conectează-te**



Dacă vrei să știi și mai mult despre mine (?!), conectează-te pe bloguri.

Mai jos ai o selecție (80 sunt prea multe) și aici găsești lista completă:

<https://www.blogger.com/profile/09734612303574078932>

## **În Română**

Publică-ți Gratuit Cartea - <https://publicagratiuitcarti.blogspot.com>

Iubiți Bătrânii - <https://iubitibatranii.blogspot.com>

Eu Merit, Tu Meriți - <https://eumerit.blogspot.com>

Pentru că Meriți - <https://frumusetesisuflet.blogspot.com>

Ce esti azi, ai decis ieri - <https://ceestiaziaidecisieri.blogspot.com>

Afantazia: minte oarbă - <https://aphantasiasauafantazia.blogspot.com>

Cărți - <https://cartidecristinagherghel.blogspot.com>

I am that, I am - <https://icristinagherghel.blogspot.com>

Scriitor & Poet Cristina Gherghel - <https://scriitorcristinag.blogspot.com>

14 Nuanțe de Roșu - <https://14nuantederosu.blogspot.com>

De Vorbă cu Cristina Gherghel - <https://devorbacucristinag.blogspot.com>

Creații Culinare de Cristina Gherghel - [retetedecristinag.blogspot.com](https://retetedecristinag.blogspot.com)

Rețete Îndrăznețe - <https://reteteindraznete.blogspot.com>

O Viață în Cuvinte - <https://povesteaisabellei.blogspot.com>

Visuri Mărețe - <https://visurimarete.blogspot.com>

Deșertăciunea Eului - <https://desertaciuneaeului.blogspot.com>

De Citit - <https://autoriromanidecitit.blogspot.com>

## **În Engleză**

The carer who cares - <https://thecarerwhocares.blogspot.com>

Author Cristina G. - <https://authorcristinag.blogspot.com>

Books by Cristina G. - <https://booksbycristinag.blogspot.com>

Authors for Life - <https://authorsforlife.blogspot.com>

**Pentru fanii de rețele sociale (+), pot fi găsită pe aproape toate.**

Mai jos ai o selecție:

[https://www.goodreads.com/author/show/16277613.Cristina\\_G](https://www.goodreads.com/author/show/16277613.Cristina_G)

<https://www.facebook.com/groups/279270702685894>

<https://www.facebook.com/visezlaolumemaibuna>

<https://twitter.com/authorcristinag>

<https://www.facebook.com/autorcristinagherghel>

<https://www.facebook.com/authorcristinag>

<https://www.linkedin.com/in/cristinagherghel>

<https://www.youtube.com/@CristinaGherghel>

[https://www.tiktok.com/@cristina\\_gherghel](https://www.tiktok.com/@cristina_gherghel)

<https://www.facebook.com/groups/scriitoricontemporani>

<https://www.facebook.com/iubiresisensibilitate>



**DACĂ MI-AI CITIT CĂRȚILE și ai apreciat, de ce să nu mă sprijini lăsând o recenzie pe Goodreads și oriunde dorești?**

**Eu cred în tine**



Orice problemă de sănătate ai avea, orice dorință, aspirație, nevoie, orice ai vrea să depășești prin intermediul afirmațiilor pozitive, eu îți doresc mult succes!

Citește și celelalte cărți de auto-ajutor și pentru dezvoltare personală unde motivația, gândirea pozitivă, puterea minții și a subconștientului, puterea inimii sunt la ele acasă.

Îți poți schimba destinul, dacă-ți schimbi mentalitatea.

Controlează-ți gândurile și scrie un al viitor în cartea vieții tale.

Puterea minții tale nu cunoaște limite!

Eu cred că poți!

Să auzim numai de bine!

## **Is this such a bad thing?**

Dragă cititoare, așa cum am scris la început, dacă ai cumpărat această carte (ori ți-a fost făcută cadou – poate de mine, cine știe?) este (poate) pentru că ai un suflet sensibil și gândirea pozitivă joacă un rol semnificativ în bunăstarea ta emoțională – mai cu seamă.

Ce se întâmplă dacă dorințele tale nu se îndeplinesc în totalitate sau nu când vrei și cum vrei tu, chiar dacă repeți (aceste sau alte) afirmații pozitive zilnic, cu sfîntenie?

What then? Iartă-mi engleza, parcă sună mai bine. Mi-e dor... .

Abia ce am văzut documentarul „Limitless with Chris Hemsworth = Fără limite cu Chris Hemsworth” și am vărsat lacrimi amare în timpul ultimului episod. De aceea acest ultim capitol, adăugat chiar în momentul publicării.

Om bun, dacă dorințele tale nu devin realitate, nu fi supărat pe afirmațiile pozitive. Nu fi dezamăgit și nu gândi că ți-ai irosit timpul.

Sunt o infinitate de variabile care pot contribui la izbânda sau ruina unui om și, câteodată, afirmațiile pozitive, pur și simplu, nu răzbesc în fața imposibilului. Dacă ai fi singurul om de pe pământ și ai avea în mâini frâiele lumii, reușita ta ar depinde doar de tine. Dar, pe 15 noiembrie 2022, populația lumii a ajuns la 8 bilioane!

Indiferent cât timp, câte luni sau câți ani, ai citit, ascultat, repetat afirmații pozitive care nu ți-au adus rezultatul dorit, să știi că nu este vreme pierdută.

Dacă și numai într-o singură zi ai crezut că totul este posibil, dacă și numai un moment te-ai simțit iubită, apreciată la justa valoare, elevată și fără limite – dacă ai făcut și numai un lucru mic pe care nu l-ai fi făcut niciodată înainte de folosirea afirmațiilor – înseamnă că ai avut mai mult decât ai fi avut fără acestea.

Nu a meritat oare?

Ce este succesul pentru tine?

Faci tot posibilul pentru a-l obține?

Îți asumi responsabilitatea acțiunilor și încetezi să dai vina falimentului tău, a nefericirii tale profunde pe părinți, parteneră, societate, guvern, pandemii, războaie, calamități naturale, Dumnezeu, Univers etc.?

Oamenii... poate ți-au greșit, te-au împiedicat să visezi și ți-au tăiat aripile, dar dacă nu te-au ținut fizic în lanțuri, cu un pistol la tâmplă –, decizia de a fi liberă să visezi ce vrei, să-ți dorești cerul cu stelele a fost și este doar a ta.

Se întâmplă fel de fel de nenorociri în univers, situația ta poate fi mai rea decât a vecinului, dar felul în care reacționezi tu în fața adversităților, a vicisitudinilor îți aparține în întregime. Puterea stă în interiorul tău, în mintea ta.

Tu ești stăpânul gândurilor tale. Numai tu le poți ghida pe drumul succesului.

Dacă te-ai recunoscut în acest ultim capitol, eliberează-te de vina tergiversării și ia-ți destinul în mâinile tale chiar în acest moment. Nu contează vârsta pe care o ai, niciodată nu este prea târziu!

Poate sunt ineptii, cuvinte aruncate-n vânt... dar fără ele, n-ai fi avut niciun singur moment de... invincibilitate. Deseori, un fir de speranță, este singurul lucru care ne face să mergem înainte.

Și asta este fără preț.

Nu ești de acord?

## **Don't miss out!**

Click the button below and you can sign up to receive emails whenever Cristina Gherghel publishes a new book. There's no charge and no obligation.

<https://books2read.com/r/B-I-RHXV-CFXDC>

Sign Me Up!

<https://books2read.com/r/B-I-RHXV-CFXDC>



Connecting independent readers to independent writers.

Did you love Afirmatii Pozitive pentru Femei? Then you should read Motivatie pentru Artisti & Creatori – Gandire Pozitiva by Cristina Gherghel!

Gândire Pozitivă

# MOTIVAȚIE

Pentru Artiști & Creatori

Cristina Gherghel

Ai un vis mare și muncesti de ani de zile să ți-l îndeplinești, făcând un sacrificiu după altul, compromisuri fără număr, însă succesul ajunge la cei care nu merita. Peste noapte.

Deja te îndoiai de tine, acum te îndoiești de operele și de lucrările tale. Flamând și înfrigurat, încerci încă o dată, pentru ultima dată.

Cei dragi nu cred în reușita ta. Apropiatii te descurajează. Critica te tranteste și te ține la pământ...

Si-ntr-o zi, ranit de moarte, renunți la visurile de succes și stabilitate financiară, că nu este dreptate pe lumea asta și nu e scris în cartea vieții tale să știi ce-ți împlinirea.

Să-ți urmezi visurile este dificil și te înțeleg mai bine decât crezi.

E complicat să te îndepărtezi de oameni care te descurajează, să fugi de situații și atmosfere toxice.

E dificil să devii actor, scriitor, cântăreț de succes, dansator, comediant, sculptor, pictor de succes când alții fac exact ceea ce faci și tu.

E greu, foarte greu să fii artefactele destinului tău, dar nu imposibil.

*Dacă succesul ar fi ușor de atins, cine ar ști cum se simte izbândă?*

Capul sus, trage aer în piept și ia-o de la capăt!

**Artist și creator, rămăi pe baricadă, apăra-ți visul și munca, căci numai tu poți să faci ceea ce faci în modul în care îl faci.**

Doar cei care renunță, nu-și îndeplinesc visurile.

**Eu cred în tine! Cred că dacă cineva a putut să ajungă un om de succes în ciuda tuturor vicisitudinilor, și tu ai această putere.**

Această carte pentru dezvoltare personală, plină de motivație pentru succes și reușite, a fost scrisă din pretuire pentru artiștii și creatorii care se îndoiesc de

capacitatile si munca lor.

*Ce gasesti in cartea asta de auto-ajutor si pentru dezvoltare personala?*

**Motivatie instrinseca – ai inteles deja, o spune si  
titlul InspiratieIncurajariAfirmatii pozitive cu vibratii inalteIndrumari,  
sugestii si resurse utile**

Notiuni despre Gandirea Noua

**Vibratiile Universului si Legea atractieiVizualizare creativa si  
manifestarePuterea mintii si a inimiiPuterea subconstientului si multe,  
multe altele**

Tot ce ai nevoie este in mainile tale. La indemana ta.

*Ce este succesul pentru tine?*

*Ce esti dispus sa faci ca sa-l atingi?*

*Cand vrei sa incepi?*

Acum este momentul!

Eu cred in tine.

**Cred in puterile tale.**

Cred ca ce ai nevoie este deja in mainile tale.

**Tu stii cum sa scrii un destin nou in cartea vietii tale.**

**Puterea de a fauri viitorul pe care ti-l doresti este in tine.**

**Ia ce iti apartine.**

**Tu poti!**

**Tu meriti!**