

12+

Серафима Суворова

КАК АФФИРМАЦИИ И МЕДИТАЦИИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ РЕАЛЬНОСТЬ



Серафима Суворова

**Как аффирмации и медитации
могут изменить вашу реальность**

«Издательские решения»

Суворова С.

Как аффирмации и медитации могут изменить вашу реальность /
С. Суворова — «Издательские решения»,

Эта книга — не про «позитивное мышление» бабушки, которая советует тебе не киснуть. Эта книга — про нейронную хирургию без скальпеля. Про то, как с помощью вибраций собственного голоса и силы тишины вы заставите свои клетки слушаться.

© Суворова С.
© Издательские решения

Содержание

Аффирмации и медитации могут перепрограммировать реальность	6
Письмо от вашего будущего тела	6
Почему «Просто не думай о плохом» — это вредный совет	7
Магия голоса: почему аффирмации надо говорить вслух	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как аффирмации и медитации могут изменить вашу реальность

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0070-5523-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аффирмации и медитации могут перепрограммировать реальность

Письмо от вашего будущего тела

Представьте себе утро. Вы открываете глаза, и первое, что чувствуете — не тяжесть в пояснице, не ком в горле и не туман в голове. Вы чувствуете лёгкость. Такую, будто спали не на ортопедическом матрасе, а парили в облаках. Вы садитесь на кровати, потягиваетесь, и ваши суставы издают не скрип старого несмазанного механизма, а бесшумный, упругий ход молодого тела.

Ваше отражение в зеркале ванной улыбается вам. Не потому что вы накрашились или причесались, а потому что такова природа этого отражения — быть радостным.

Звучит как фантастика? Как сценарий голливудского фильма про таблетку счастья?

Нет. Это звучит как работа вашего собственного мозга, который наконец-то получил правильные инструкции.

Эта книга — не про «позитивное мышление» бабушки, которая советует тебе не киснуть. Эта книга — про нейронную хирургию без скальпеля. Про то, как с помощью вибраций собственного голоса и силы тишины вы заставите свои клетки слушаться.

Почему «Просто не думай о плохом» — это вредный совет

Ловушка белого медведя

Проведите эксперимент прямо сейчас. Закройте на секунду глаза и очень постарайтесь не думать о белом медведе. Только честно. Не думайте о его белой шерсти, о черном носе, о том, как он перебирает лапами по льдине.

Сработало? Нет, конечно. Белый медведь тут же явился на ментальный экран, да ещё и в компании с рыбой во рту.

Наш мозг устроен хитро: он не понимает частицу «НЕ». Когда врач говорит вам: «Не волнуйтесь, анализы придут через неделю», — что вы делаете? Вы начинаете волноваться ровно на 146% сильнее. Когда вы говорите себе: «Я не хочу болеть», ваш мозг слышит только три последних слова: «Хочу болеть». И услужливо подкидывает вам картинку больничной койки.

В этом и есть корень проблемы большинства «исцелений». Люди путают аффирмацию с запретом.

Обучающий факт №1: Ваше подсознание — это садовник. Оно не оценивает семена (мысли) на «хорошо» или «плохо». Оно просто сажает их. Сказали «Я устал» — пожалуйста, вот вам усталость на завтра с утра. Сказали «Жизнь — боль» — получите, распишитесь, обострение.

Исцеляющие аффирмации работают по другому принципу. Они не борются с болезнью. Они игнорируют её существование.

Представьте, что вы в комнате, где нет света (это ваша болезнь). Вы можете кричать: «Тьма, уйди! Тьма, я тебя ненавижу!» Вы можете бороться с тьмой кулаками. Сколько вы потратите сил? Много. Результат? Ноль.

Но стоит вам нажать выключатель (произнести аффирмацию здоровья), и свет (новая мысль) просто затопляет собой пространство. Тьма исчезает сама собой, потому что в присутствии света ей негде находиться.

Ваша задача — не лечить старые раны. Ваша задача — переключить тумблер внимания на то, что уже здорово.

Большинство людей проваливаются с аффирмациями, потому что используют конструкцию, от которой у подсознания идет когнитивный диссонанс (сбой в матрице).

Плохая аффирмация: «Я хочу быть здоровым». (Перевод подсознания: «Я не здоров. И буду хотеть этого вечно».)

Плохая аффирмация: «Я больше никогда не буду болеть». (Перевод: «Ой, да ты прямо сейчас болеешь, и эта штука называется „никогда“ — выглядит угрожающе»).

Рабочая формула состоит из 4 столпов:

1. Настоящее время (Здесь и сейчас). Никаких «я буду», только «я есть».

2. Позитивная формулировка (без частицы «не»).
3. Энергия действия (глаголы, которые ощущаются телом).
4. Благодарность (самый мощный ускоритель исцеления).

Вот как выглядит эта формула в действии.

Таблица трансформации: от токсина к эликсиру

| Токсичная мысль (Создает болезнь) | Исцеляющая аффирмация (Создает здоровье) |

| Я боюсь, что анализы будут плохими. | «Я с радостью принимаю результаты своего тела. Мое тело мудро и стремится к балансу.» |

| У меня опять болит голова. | «Мой разум спокоен. Кровь свободно циркулирует по моей голове, принося расслабление и ясность.» |

| У меня слабый иммунитет. | «Каждая клетка моего тела вибрирует здоровьем. Моя иммунная система — армия победителей.» |

| Я устал бороться с этой болезнью. | «Я отпускаю борьбу. Я выбираю спокойное, сильное и сияющее здоровье.» |

Упражнение 1: Строитель реальности

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки. Слева напишите три самые страшные мысли о вашем здоровье, которые крутятся у вас в голове последнюю неделю (например: «Моя спина никогда не перестанет ныть»). Справа перепишите их по формуле. Если не знаете, как, используйте шаблон:

«Я благодарю свое тело за... (найдите, за что, даже если болит спина — за то, что ноги ходят). Я выбираю... (противоположное состояние). С каждым вдохом я чувствую... (приятное ощущение)».

Пример перевода: «Моя спина никогда не перестанет ныть»→ «Я благодарю свою спину за силу, которую она мне давала годами. Я выбираю тепло и гибкость в каждом позвонке. С каждым выдохом напряжение уходит в землю, словно старый корень».

Почувствовали разницу? Первое предложение рождает уныние. Второе — приятную тяжесть в затылке и желание выпрямиться.

Магия голоса: почему аффирмации надо говорить вслух

Вы можете думать: «Да ну, я и мысленно повторю». Можете. Но это будет как заряжать телефон со сломанным шнуром — вроде и ток идет, но не туда.

Когда вы произносите аффирмацию вслух, происходят три магических события:

Событие 1: Вибрация. Ваш голос — это не просто звук. Это волны определенной частоты. Ученые давно доказали, что вибрации лечат. Звук «Ом» успокаивает нервную систему. Звук «И» стимулирует щитовидную железу. Когда вы шепчете или громко говорите: «Мое сердце бьется ровно и радостно», — вы буквально массируете свои внутренние органы звуком.

Событие 2: Вовлечение ушей. Слуховой нерв посылает сигнал в мозг быстрее, чем любой другой канал восприятия. Когда ваши уши слышат *ваш же* голос, говорящий «Я здорова», у мозга нет сомнений. Он думает: «Раз я это произношу, раз я это слышу — это факт». Подсознание не отличает воображаемое от реального.

Событие 3: Стыд уходит. Странно, но факт. Озвучивая аффирмацию, вы разрываете заговор молчания, в котором часто держат больного человека. Вы перестаёте быть молчаливой жертвой. Вы становитесь диктором своей новой жизни.

Челендж «5 минут храбрости»

Каждое утро, пока чистите зубы, смотрите на себя в зеркало. В зубах паста, вы похожи на бешеного енота. И скажите вслух одну фразу:

«(Имя), я тебя люблю. Сегодня я выбираю для тебя легкость во всем теле, потому что ты это заслуживаешь».

Стеснение пройдет на третий день. На четвертый вы заметите, как распрямились плечи.

Глава 4. Медитация: Не сидеть, сложив ноги, а скальпель для разума

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.