

НИКОЛАЙ ЩЕРБАКОВ

БЕСТСЕЛЛЕР №1 ПО САМОРАЗВИТИЮ

СУДЬБА ПО ЗАКАЗУ

Метод аффirmаций,
который **изменил** мою жизнь



ЦЕЛИ



РОСТ



ИЗОБИЛИЕ



ЛЮБОВЬ



УВЕРЕННОСТЬ



ГАРМОНИЯ



СВОБОДА

*Я создаю
свою жизнь
с помощью слов
и своих мыслей*



Николай Щербаков

**СУДЬБА ПО ЗАКАЗУ.
Метод аффирмаций,
который изменил мою жизнь**

«Автор»

2026

Щербаков Н.

СУДЬБА ПО ЗАКАЗУ. Метод аффирмаций, который изменил мою жизнь / Н. Щербаков — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь замечали, что одни и те же мысли постоянно возвращаются и незаметно управляют вашей жизнью? Более 20 лет я ежедневно использую аффирмации и на собственном опыте убедился: настоящие перемены начинаются не с внешних обстоятельств, а с внутреннего диалога. Эта книга не обещает чудес и не предлагает магических формул. Вы узнаете, почему большинство аффирмаций не работают, как создавать сильные формулировки, использовать метод трёх секунд, менять ограничивающие убеждения и формировать новые привычки мышления. В книге вы найдёте: понятные объяснения; практические упражнения; готовые аффирмации; метод трёх секунд; 30-дневную программу; ответы на частые вопросы и чек-листы. Если вы хотите стать увереннее, изменить отношение к себе, улучшить здоровье, отношения, карьеру или финансовое мышление, эта книга станет вашим практическим руководством к устойчивым изменениям.

© Щербаков Н., 2026

© Автор, 2026

Николай Щербаков

СУДЬБА ПО ЗАКАЗУ. Метод affirmаций, который изменил мою жизнь

СУДЬБА ПО ЗАКАЗУ

Метод affirmаций, который изменил мою жизнь

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Зачем я написал эту книгу

ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ

Глава 1. Как affirmации изменили мою жизнь

Глава 2. Affirmации — это не про «думай позитивно»

Глава 3. Четыре причины, почему affirmации не работают

ЧАСТЬ II. ОСВОИТЬ МЕТОД

Глава 4. Метод трёх секунд

Глава 5. Формула сильной affirmации

ЧАСТЬ III. ПРИМЕНИТЬ

Глава 6. Деньги и карьера

Глава 7. Здоровье и энергия

Глава 8. Отношения и любовь

Глава 9. Внутренний диалог

ЧАСТЬ IV. ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

Глава 10. Почему люди бросают практику

Глава 11. Практика «30 дней новой жизни»

Глава 12. Ответы на самые частые вопросы

ПРИЛОЖЕНИЕ. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Большой банк affirmаций

Чек-лист проверки affirmации

Конструктор личных affirmаций

Дневник практики

Трекер практики на 30 дней

Шпаргалка «25 ошибок новичка»

Любимые affirmации автора

Заключение

Последнее напутствие читателю

Введение

Зачем я написал эту книгу

Если бы кто-то сказал мне много лет назад, что однажды я напишу книгу об affirmациях, я бы, скорее всего, не поверил.

В двадцать девять лет моя жизнь была совсем не похожа на историю успеха.

У меня не было больших денег. Не было влиятельных знакомств, которые могли бы помочь построить карьеру. Не было семьи, жены, детей. Не было ощущения, что впереди меня ждёт что-то особенное.

Я жил так же, как живут миллионы людей. Работал, строил планы, надеялся, что однажды всё изменится. Но дни сменяли друг друга, а жизнь словно ходила по кругу. Чем больше проходило времени, тем сильнее становилось ощущение, что я топчусь на месте.

Иногда мне казалось, будто вокруг меня выросли невидимые стены. За ними были успешные люди, счастливые семьи, интересная работа и новые возможности. А я словно оставался по другую сторону, не понимая, как через эти стены пройти.

Я не искал волшебных решений.

Я просто хотел найти способ изменить свою жизнь.

Именно в тот период мне в руки попала книга об affirmациях.

Я прочитал её с огромным интересом. Многие идеи показались необычными. Некоторые вызвали сомнения. Но одна мысль никак не выходила у меня из головы.

«А что, если попробовать?»

Мне нечего было терять.

Я не ждал чуда и не рассчитывал, что моя жизнь изменится за один день. Я просто решил провести честный эксперимент над собой.

Этот эксперимент оказался самым важным решением в моей жизни.

Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю, что тогда даже представить не мог, какой путь мне предстоит пройти. Семья, работа в крупных международных компаниях, руководящие должности, встречи с удивительными людьми и возможность делиться своим опытом — всё это было ещё впереди.

Эта книга — не обещание мгновенных чудес и не попытка убедить Вас во что-либо на слово.

Это честный рассказ о моём опыте, моих ошибках, открытиях и выводах, к которым я пришёл за многие годы практики.

Я не прошу Вас верить каждому моему слову.

Я предлагаю только одно — прочитать эту книгу до конца и самостоятельно решить, есть ли в этом методе то, что может оказаться полезным именно для Вас.

Возможно, Вы придёте к другим выводам.

А возможно, как когда-то и я, обнаружите, что самые большие перемены начинаются не с внешних обстоятельств, а с небольшого внутреннего решения.

А сейчас я хочу вернуться в тот день, когда мне было двадцать девять лет.

Тогда, стоя на перепутье, я ещё не догадывался, что всё начнётся с одного-единственного слова.

Слова, которое спустя годы изменит не только мою жизнь, но и моё представление о том, как рождаются настоящие перемены.

ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ

Глава 1. Как affirmации изменили мою жизнь

У каждого человека есть момент, который меняет всё

Я убеждён, что в жизни каждого человека наступает момент, который незаметно делит её на две части: «до» и «после».

В тот момент мы ещё не понимаем, насколько важным окажется принятое решение. Оно кажется обычным, почти незначительным. Но именно с него начинается новый путь.

Для меня таким моментом стало знакомство с affirmациями.

Если бы тогда кто-нибудь сказал, что спустя годы я буду ежедневно использовать этот метод, рассказывать о нём другим людям и напишу целую книгу, я бы только улыбнулся.

Я был слишком большим скептиком.

Мне казалось, что несколько положительных фраз не способны изменить реальную жизнь. Ведь настоящие проблемы нельзя решить словами. Так я думал тогда.

Но именно со скепсиса и началась моя история.

«Иногда именно сомнения становятся началом самых больших перемен».

С чего всё началось

Было время, когда моя жизнь напоминала замкнутый круг.

Я много работал, честно выполнял свои обязанности и старался двигаться вперёд. Каждый новый год я ставил перед собой цели и обещал себе, что именно сейчас всё изменится.

Но проходили месяцы, и я снова видел одну и ту же картину.

Карьера почти не двигалась.

Денег постоянно не хватало.

Новые возможности словно обходили меня стороной.

Иногда вечером, возвращаясь домой после работы, я ловил себя на неприятной мысли:

«Неужели так будет всегда?»

Наверное, каждый человек хотя бы раз задавал себе этот вопрос. Именно в такие моменты начинается поиск новых решений.

Самое тяжёлое было даже не отсутствие результатов.

Тяжелее всего было ощущение, что время идёт, а жизнь почти не меняется.

Тогда мне казалось, что причина находится где угодно, только не во мне.

Недостаточно удачи.

Не те люди рядом.

Неудачное время.

Неправильные обстоятельства.

Но однажды я задал себе вопрос, который изменил всё.

Если годами повторяется один и тот же результат, возможно, проблема не только во внешнем мире?

Возможно, существует что-то внутри меня, что снова и снова приводит к одним и тем же последствиям.

Эта мысль стала началом моего поиска.

Почему я решил попробовать affirmации

Я начал изучать книги по психологии, привычкам, работе мозга и саморазвитию.

Пробовал разные методы.

Одни вдохновляли лишь на несколько дней.

Другие не приносили вообще никаких изменений.

Однажды мне попала книга, в которой рассказывалось об affirmациях.

Честно говоря, сначала я улыбнулся.

Неужели несколько простых предложений способны изменить жизнь взрослого человека?

Это звучало слишком просто.

Даже слишком наивно.

Но потом я понял одну важную вещь.

Я спорил с методом, которого никогда не пробовал.

Это было нечестно.

Поэтому я решил провести эксперимент.

Я договорился с собой, что несколько месяцев буду ежедневно выполнять практику и не стану делать выводов раньше времени.

Это решение оказалось одним из самых важных в моей жизни.

«Позже я понял одну закономерность: большинство людей бросают практику именно тогда, когда изменения только начинают происходить».

Первые изменения

Первые недели были самыми сложными.

Никаких чудес не происходило.

Иногда мне казалось, что я просто разговариваю сам с собой.

Внутренний голос постоянно повторял:

«Это не работает».

«Ты зря тратишь время».

«Ничего не изменится».

Сегодня я понимаю, что почти каждый человек проходит через этот этап.

Наш мозг не любит перемены.

Он всегда старается вернуть нас к привычному образу мыслей.

Поэтому сопротивление — совершенно естественная часть процесса.

Но однажды я заметил нечто удивительное.

Изменился не окружающий мир.

Изменился я.

Я стал спокойнее реагировать на трудности.

Перестал заранее ждать неудачи.

Начал замечать возможности, которых раньше словно не существовало.

Мне стало легче разговаривать с людьми.

Я чаще проявлял инициативу.

Перестал бояться ответственности.

Самое интересное было в том, что всё происходило настолько постепенно, что за один день этого невозможно было заметить.

Но спустя несколько месяцев разница стала очевидной.

Именно тогда я понял простую закономерность.

Большинство людей думают, что всё происходит так:

Результат → уверенность → новое мышление.

На самом деле последовательность совсем другая:

Новое мышление → новые решения → новые действия → новые результаты.

Именно поэтому настоящие перемены всегда начинаются внутри.

Ошибки, которые я совершал

Оглядываясь назад, я понимаю, что мог прийти к результату значительно быстрее.

Но именно ошибки стали моими лучшими учителями.

Ошибка №1. Я ждал быстрых результатов

Уже через неделю мне хотелось сказать:

«Не работает».

Сегодня это вызывает у меня улыбку.

Мы годами формируем привычные убеждения, а потом удивляемся, что они не исчезают за несколько дней.

Ошибка №2. Я повторял слова автоматически

Иногда я просто механически произносил аффирмации.

Без внимания.

Без эмоций.

Без внутреннего участия.

Позже я понял:

«Аффирмация — это не заклинание. Это осознанный разговор с самим собой».

Здесь важно не количество повторений, а качество внимания.

Ошибка №3. Я хотел изменить всё сразу

Я составлял длинные списки.

Про деньги.

Про здоровье.

Про отношения.

Про успех.

Про уверенность.

В итоге внимание расплылось.

Лишь позже я понял, что гораздо эффективнее работать с одной главной целью, чем одновременно пытаться изменить всю жизнь.

Ошибка №4. Я не замечал маленьких побед

Мне хотелось больших результатов.

Из-за этого я не видел ежедневных изменений.

А ведь именно они постепенно складываются в большие перемены.

Большая жизнь почти всегда меняется маленькими шагами.

Сегодня я благодарен себе за то, что тогда не бросил практику.

Именно настойчивость, а не идеальная техника, дала первые результаты.

Как изменилась моя карьера

Постепенно внутренние изменения начали отражаться и во внешнем мире.

Я стал спокойнее принимать решения.

Перестал бояться ответственности.

Чаще предлагал идеи.

Реже сомневался в себе.

Люди вокруг начали замечать эти изменения.

Мне стали доверять более серьёзные задачи.

Появились новые возможности.

Карьера, которая долгое время словно стояла на месте, наконец начала двигаться вперёд.

И тогда я понял ещё одну важную вещь.

«Аффирмации не изменили мою должность. Они изменили человека, который каждый день принимал решения».

Именно решения постепенно изменили мою жизнь.

Что изменилось в моём мышлении

Со временем я заметил, что мои мысли стали совсем другими.

Раньше первой реакцией почти всегда было:

«А вдруг не получится?»

Теперь я чаще спрашивал себя:

«Что нужно сделать, чтобы получилось?»

Ошибки перестали казаться поражениями.

Они стали опытом.

Трудности перестали быть стеной.

Они стали задачами.

Именно тогда я понял простую истину.

«Человек меняет свою жизнь дважды. Сначала — в своих мыслях. Потом — в реальности».

Почему я продолжаю использовать этот метод спустя годы

Прошло много лет.

За это время изменились мои цели, работа и образ жизни.

Но одна привычка осталась со мной.

Я продолжаю ежедневно использовать affirmации.

Эта практика давно перестала быть экспериментом.

Она стала частью моего образа жизни.

Не потому, что жду чуда.

И не потому, что верю в магию слов.

А потому, что современный мир постоянно пытается управлять нашим вниманием.

Новости.

Социальные сети.

Страх.

Критика.

Сомнения.

Если не выбирать свои мысли самостоятельно, очень скоро их начнут выбирать за нас.

Для меня affirmации стали такой же ежедневной гигиеной ума, как чистка зубов — гигиеной тела.

Это способ сознательно выбрать направление своих мыслей.

А мысли постепенно определяют решения.

Решения определяют поступки.

А поступки определяют судьбу.

Ключевые мысли главы

- Большие перемены всегда начинаются с внутренних изменений.
- Affirmации сами по себе не меняют жизнь — они меняют мышление человека.
- Главная ошибка большинства людей — ожидание мгновенного результата.
- Небольшие ежедневные изменения со временем превращаются в огромные перемены.

Главный вывод главы

Если бы мне нужно было оставить Вам только одну мысль из всей этой главы, она звучала бы так:

«Affirmации не меняют жизнь напрямую. Они меняют человека, который эту жизнь создаёт».

Когда меняются мысли, меняются решения.

Когда меняются решения, меняются действия.

Когда меняются действия, постепенно меняются результаты.

Настоящие перемены редко происходят громко.

Они начинаются тихо.

С одной новой мысли.

С одного нового выбора.

С одной фразы, которую однажды Вы решите произнести не автоматически, а осознанно.

Когда я только начинал этот путь, я видел лишь результат, но совершенно не понимал его причины.

Почему несколько повторяемых фраз способны постепенно изменить поведение человека? Почему мозг начинает замечать возможности, которых раньше словно не существовало? И почему одни люди получают эффект, а другие разочаровываются уже через несколько дней?

Ответы на эти вопросы лежат не в мистике, а в современной психологии и нейронауке.

Именно с этого понимания начинается настоящее знакомство с affirmациями. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Глава 2. Affirmации — это не про «думай позитивно»

Перед тем как идти дальше, важно разрушить один из самых распространённых и вредных мифов.

Когда люди слышат слово «affirmации», многие представляют человека, который стоит перед зеркалом и механически повторяет:

«Я богат».

«Я успешен».

«Я счастлив».

Со стороны это действительно выглядит странно. И когда через неделю в жизни ничего не меняется, человек делает вполне логичный вывод:

«Affirmации не работают».

Но проблема не в самом методе.

Проблема в том, что большинство людей никогда не понимали, для чего affirmации существуют на самом деле. Чтобы использовать любой инструмент с пользой, сначала нужно разобраться, как он работает.

Почему простое повторение слов редко приносит результат

Современный мир любит быстрые и лёгкие решения.

«Повтори эту фразу сто раз — и жизнь изменится».

«Произноси эти слова утром — и деньги придут сами».

Подобные обещания звучат привлекательно, но именно они стали причиной разочарования большинства людей.

Аффирмации никогда не были магическим заклинанием.

Это не способ обмануть жизнь.

И не попытка убедить себя в том, во что Вы сами не верите.

Представьте человека, у которого на банковском счёте почти не осталось средств.

Он смотрит в зеркало и произносит:

«Я миллиардер».

Что происходит дальше?

Сознание мгновенно начинает спорить с произнесёнными словами. Будто внутри появляется внутренний голос:

«Нет. Это неправда».

Возникает внутренний конфликт.

Одна часть личности произносит слова.

Другая тут же приводит десятки доказательств обратного.

В результате человек чувствует раздражение, досаду и ещё меньше верит в свои силы.

Именно поэтому аффирмации должны быть не борьбой с реальностью, а направлением движения.

Они помогают постепенно создавать новый вектор мышления, а не отрицать настоящий момент.

Именно поэтому сильная аффирмация не спорит с реальностью, а помогает сделать следующий внутренний шаг вперёд.

Фоновый шум против участия

Представьте, что Вы каждый день включаете урок иностранного языка.

Он играет фоном, пока Вы занимаетесь своими делами.

Будете ли Вы через год свободно говорить?

Скорее всего, нет.

Потому что просто слышать — не значит учиться.

То же самое происходит с affirmациями.

Человек повторяет слова, а мысленно уже составляет список покупок, отвечает на рабочие сообщения или думает о завтрашних делах.

Получается, что рот говорит одно, а внимание находится совсем в другом месте.

Наш мозг — настоящий мастер фильтрации.

Если слова произносятся автоматически, без участия внимания, он быстро перестаёт воспринимать их как значимую информацию.

Поэтому иногда одна осознанная affirmация приносит больше пользы, чем тысяча произнесённых автоматически.

В affirmациях важно не количество повторений, а качество присутствия. Именно внимание превращает обычные слова в инструмент внутренних изменений.

Эмоции, внимание и Первый сигнал

Вспомните любимую песню.

Стоит услышать первые ноты — и память мгновенно переносит Вас в определённый момент жизни.

Вместе с музыкой возвращаются чувства, переживания и эмоции.

Именно поэтому эмоционально окрашенные события мы запоминаем гораздо лучше.

Но во время практики affirmаций не нужно искусственно заставлять себя испытывать восторг.

Достаточно внутреннего спокойствия, присутствия и внимательного отношения к собственным словам.

Именно здесь появляется то, что я называю Первым сигналом.

Первый сигнал — это первое ощущение в теле, которое возникает в течение нескольких секунд после произнесения affirmации.

Обычно он появляется раньше, чем разум успевает начать анализировать происходящее.

Нередко он помогает заметить реакцию, которую разум ещё не успел объяснить.

Если фраза действительно откликается, Вы можете почувствовать:

— лёгкость;

— внутреннее расширение;

— тепло;

— спокойствие.

Тело словно говорит:

«Да. Это моё».

Если же фраза пока вызывает сопротивление, могут появиться:

— напряжение;

— тяжесть;

— внутреннее сжатие;

— ощущение, что слова звучат чужими.

Тогда тело словно отвечает:

«Нет. Сейчас это не соответствует моему внутреннему состоянию».

Не нужно бороться с этим ощущением.

Его задача — не остановить Вас, а показать, где сейчас находится Ваше внутреннее состояние.

В следующих главах Вы научитесь распознавать Первый сигнал всё точнее и использовать его как главный внутренний компас.

Практическое упражнение

Сегодня не пытайтесь изменить всё сразу.

Выберите всего одну аффирмацию.

Например:

«Каждый день я становлюсь спокойнее, увереннее и внимательнее к своим возможностям».

Шаг 1. Настройка

Сядьте удобно.

Сделайте пять медленных глубоких вдохов.

Позвольте внутреннему диалогу постепенно успокоиться.

Шаг 2. Погружение

Медленно произнесите выбранную affirmацию пять раз.

После каждого повторения сделайте небольшую паузу.

Не торопитесь.

Постарайтесь почувствовать смысл каждого слова.

Шаг 3. Анализ Первого сигнала

Ответьте себе письменно:

— Насколько сосредоточенным было моё внимание?

— Произносил ли я слова автоматически или действительно проживал их?

— Какой был мой Первый сигнал в теле: тепло, лёгкость, расширение, спокойствие, напряжение, тяжесть или внутреннее сжатие?

Не стремитесь получить «правильный» ответ.

Ваша задача сейчас — научиться слышать отклик собственного тела.

Именно этот навык станет фундаментом всей дальнейшей практики.

Не оценивайте себя после первого упражнения. Сегодня Вы не проверяете, «работают ли affirmации». Сегодня Вы учитесь слышать себя.

Ключевые мысли главы

Affirmации — это не магия, а способ постепенно изменить направление своего внимания.

Качество внимания всегда важнее количества повторений.

Первый сигнал тела — самый честный ориентир при выборе affirmации.

Не спорьте со своим внутренним состоянием — наблюдайте его.

Помните: цель affirmаций — не убедить себя в том, чего нет. Их задача — постепенно сделать новое мышление естественным. Именно так сначала меняется внутреннее состояние, затем решения, а вслед за ними — и сама жизнь.

В следующей главе мы разберём четыре самые распространённые ошибки, из-за которых многие разочаровываются в affirmациях. Избежав их, Вы значительно повысите эффективность своей практики уже с первых дней.

Глава 3. Четыре причины, почему affirmации не работают

После первых двух глав у Вас уже мог возникнуть закономерный вопрос:

«Если affirmации действительно способны менять внутренние установки, почему так много людей говорят, что они не работают?»

Ответ прост.

В большинстве случаев проблема не в самом методе. Проблема в том, как именно его используют.

Представьте человека, который купил дорогой музыкальный инструмент, но никогда не учился на нём играть. Через месяц он говорит: «Инструмент плохой». Хотя дело вовсе не в инструменте.

То же самое происходит и с affirmациями.

За годы практики я выделил четыре ключевые ошибки, которые совершают почти все новички. Именно из-за них тысячи людей делают вывод: «Affirmации не работают», хотя на самом деле используют их неправильно.

Давайте разберём каждую из этих ошибок.

Ошибка №1. Вы произносите слова, но не проживаете их

Это самая распространённая ловушка.

Человек механически повторяет:

«Я успешен».

«Я уверен в себе».

«Я достоин лучшей жизни».

Но внутри не происходит абсолютно ничего.

Слова звучат, а тело остаётся безучастным.

Из прошлой главы мы помним: именно тело первым подаёт Первый сигнал. Если отклика нет, слова просто пролетают мимо сознания и не становятся новым внутренним опытом.

Настоящая affirmация — это не текст и не набор красивых фраз.

Это внутреннее состояние.

Когда Вы произносите affirmацию, не спешите переходить к следующей. Сделайте небольшую паузу и позвольте телу откликнуться.

Это может быть едва заметное тепло.

Расслабление.

Лёгкость.

Расширение в груди.

Или ощущение глубокого внутреннего спокойствия.

Именно в этот момент слова начинают превращаться в личный опыт.

Главное правило этой главы

Человека меняет не количество повторений. Его меняет глубина проживания каждого слова.

Ошибка №2. Ожидание мгновенного результата

Современный мир приучил нас получать всё быстро.

Сообщения доходят за секунды.

Покупки оформляются одним нажатием.

Информация появляется мгновенно.

Поэтому многие начинают практику с ожиданием, что уже через несколько дней жизнь полностью изменится.

Но психика работает иначе.

Если Вы годами повторяли себе:

«У меня ничего не получится».

Или:

«Я недостаточно хорош».

Подобные установки не исчезнут за один вечер.

Представьте тропинку в лесу.

Если по ней ходили много лет, она становится широкой и хорошо заметной.

Чтобы появилась новая дорога, по ней тоже нужно пройти множество раз.

Каждая практика — это ещё один шаг по новому пути.

Сначала изменения почти незаметны.

Но постепенно они перестраивают привычный способ думать, чувствовать и реагировать на жизнь.

Ошибка №3. Копирование чужих аффирмаций

В интернете легко найти тысячи готовых списков.

Но универсальных решений не существует.

То, что вдохновляет одного человека, может вызывать внутреннее сопротивление у другого.

Сравните два подхода.

— «Я мультимиллионер».

Если человек испытывает финансовые трудности, мозг сразу начинает спорить:

«Это неправда».

«Я в это не верю».

Вместо внутреннего принятия появляется конфликт.

— «С каждым днём я всё увереннее создаю своё финансовое благополучие».

Такая формулировка не вызывает сопротивления.

Она рождает спокойную мысль:

«Да. Это возможно».

Хорошая аффирмация не заставляет Вас спорить с собой.

Она мягко направляет сознание в сторону новой реальности.

Ошибка №4. Нерегулярность

Практиковать три дня подряд, затем делать перерыв на две недели и снова начинать — подход, который редко приносит результат.

Любой навык развивается благодаря систематичности.

Лучше уделять практике две–три минуты каждый день, чем один час раз в месяц.

Регулярность всегда побеждает редкие всплески энтузиазма.

Запомните ещё одно правило:

Не стремитесь к идеалу — стремитесь к постоянству.

Мини-чек-лист. Проверьте себя

Перед тем как перейти к следующей главе, честно ответьте на четыре вопроса.

Произношу ли я affirmации с чувством или просто механически повторяю слова?

Не жду ли я мгновенного результата?

Действительно ли выбранные affirmации откликаются мне на уровне Первого сигнала?

Практикую ли я ежедневно, а не только тогда, когда появляется настроение?

Если хотя бы на один вопрос Вы ответили «нет», это отличная новость.

Теперь Вы точно знаете, что именно мешает Вашему прогрессу.

А значит, можете это изменить.

Но возникает следующий вопрос.

Как сделать так, чтобы affirmация перестала быть просто красивой фразой и всего за три секунды превратилась в настоящее внутреннее переживание?

Именно этому посвящена следующая глава.

В ней я подробно разберу инструмент, который называю «Метод трёх секунд» — простой, но мощный способ мгновенно включать тело, эмоции и подсознание, превращая обычные слова в опыт, который начинает менять человека изнутри.

ЧАСТЬ II. ОСВОИТЬ МЕТОД

Глава 4. Метод трёх секунд

Перед тем как перейти к практике, важно понять главный принцип, на котором строится вся эта книга.

Affirmации начинают работать не тогда, когда Вы повторили фразу сто или тысячу раз. Они начинают работать в тот момент, когда слова вызывают первый настоящий внутрен-

ний отклик. Всё остальное — повторения, регулярность и дисциплина — лишь помогают этот отклик усилить и закрепить.

Именно поэтому я называю этот подход Методом трёх секунд.

Большинство людей совершают одну и ту же ошибку. Они произносят одну и ту же фразу снова и снова в надежде, что количество повторений однажды перерастёт в качество.

Но наше сознание устроено иначе.

Первые несколько секунд после произнесения affirmации — самые важные.

Именно в это мгновение подсознание сравнивает услышанные слова с Вашими глубинными убеждениями.

Если внутри возникает живой отклик, значит, внимание коснулось важной внутренней программы.

Если ничего не происходит, значит, слова пока проходят мимо.

Поэтому наша задача — не механическое повторение.

Наша задача — научиться замедляться и замечать первые три секунды после каждой фразы.

Именно там начинается настоящая работа.

Почему первые секунды особенно важны

Представьте, что Вы бросили камень в спокойную гладь озера.

Самые первые, самые чёткие круги на воде появляются мгновенно.

Если Вы отвернётесь на минуту, то уже ничего не увидите.

Точно так же работают внутренние реакции.

Самый честный ответ приходит за доли секунды.

Позже подключается логика.

Она начинает объяснять, оценивать, спорить, искать причины и оправдания.

Но Первый сигнал уже появился.

Именно поэтому в практике мы уделяем особое внимание первым трём секундам после произнесения affirmации.

Они помогают понять, действительно ли слова затронули что-то глубоко внутри.

Как начать практику и включить внимание

Начните всего с одной affirmации.

Не с десяти.

Не с двадцати.

С одной.

Например:

«Я спокойно принимаю правильные решения».

Произнесите её медленно.

Не старайтесь убедить себя.

Не пытайтесь искусственно вызвать эмоции.

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.