



18+

Лили Артман

Аффирмации на каждый день

Лили Артман

Аффирмации на каждый день

«Издательские решения»

Артман Л.

Аффирмации на каждый день / Л. Артман — «Издательские решения»,

Эта книга — практическое руководство о том, как наши мысли и убеждения влияют на повседневную жизнь. Автор делится простыми и эффективными методами работы с внутренним миром, которые помогут сделать жизнь лучше.

© Артман Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Личные границы и аффирмации	7
Природа работы мозга	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Аффирмации на каждый день

Лили Артман

© Лили Артман, 2026

ISBN 978-5-0070-9715-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга написана с самыми добрыми намерениями, и цель её создания проста — сделать читателей счастливее и увереннее в том, что от их собственных убеждений зависит очень многое в их жизни. Наше счастье постоянно, но многое зависит от настроения! А настроение зависит от мышления. При этом настроение «включается» в различных жизненных ситуациях автоматически на основании установок, сформированных мышлением.

Например, человек примерно одинаково будет реагировать на случай на парковке, когда на одно единственное свободное место претендуют он и другой водитель. Если он раздражается и начинает прокручивать в собственной голове что-то типа «Да куда он лезет» и т. п.

Личные границы и аффирмации

Одной из моих любимых аффирмаций является «Всё происходит так, как лучше для меня». С 2023 года она регулярно повторяется мной в течение дня. С нами происходят ситуации, которые могут выбить нас из колеи, пойти не по плану — от случайного отключения будильника и опоздания до чужого непрошеного вмешательства в наши границы.

Что такое личные границы?

Давайте поговорим о них. Есть ли у вас личные границы? Знаете ли вы, где они находятся?

Лично я под личными границами понимаю зону, в которой я единолично управляю своей жизнью, строю свои планы и делаю то, что мне нравится и то, что считаю правильным. Также я определяю людей, с которыми хочу поддерживать отношения и контактировать, когда мне это комфортно.

И когда кто-то пытается мне что-то навязать в пределах этих вопросов, честное слово, у меня закипает котелок. И вот здесь важно вспомнить об аффирмациях.

Те мысли, которые обычно крутятся в голове в момент конфликта, как правило, к ним не относятся. Часто мыслей нет совсем, потому что вы просто ошеломлены происходящим, либо их настолько много, что голова раскалывается.

Уникальные установки мозга: польза аффирмаций

Природа работы мозга

Мозг — это удивительный орган, способный создавать новые связи между нейронами и изменять свою структуру под воздействием различных факторов, в том числе и установок, которые мы ему подсказываем. Установки или убеждения — это устоявшиеся мысли, укоренённые в подсознании, которые определяют наше поведение, реакцию на события и обстановку.

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.