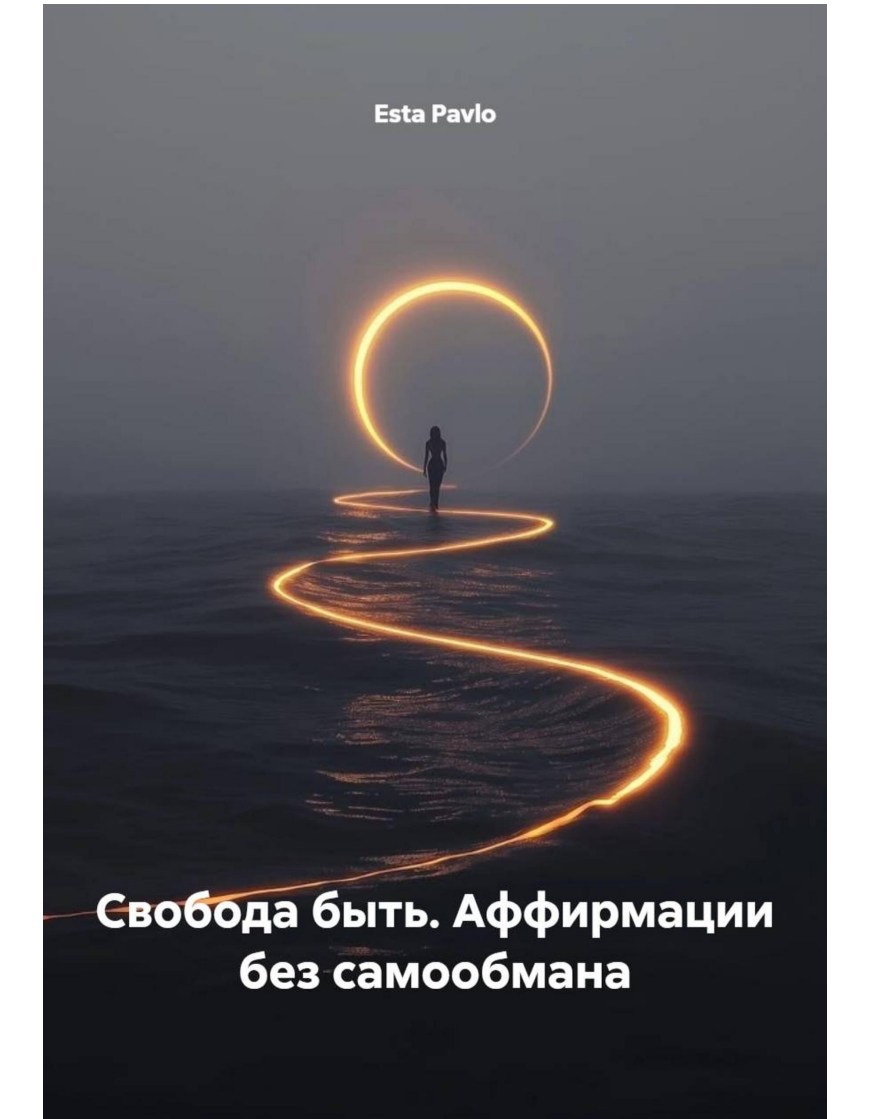


Esta Pavlo

A surreal landscape featuring a dark, calm sea under a twilight sky. A bright, glowing orange spiral path winds across the water's surface, leading towards a person standing in the distance. Above the person, a large, glowing orange circle is suspended in the air, creating a frame around them. The overall mood is mysterious and contemplative.

**Свобода быть. Аффирмации
без самообмана**

Esta Pavlo

Свобода быть. Аффирмации без самообмана

<https://litres.ru/74341152>

SelfPub; 2026

Аннотация

Каждый из нас хотя бы раз пытался изменить жизнь с помощью аффирмаций. Мы повторяли «я богат», «я уверен», «я счастлив» — но внутри ничего не менялось. Почему?

Потому что мы ввали себе. Наше подсознание чувствует ложь. И блокирует её.

Эта книга — результат личного пути автора. Он прошёл через наркотическую зависимость, токсичность, позицию жертвы, самоотчуждённость, — и вывел формулу, которая действительно работает.

Техника честной аффирмации строится на двух простых шагах:

- признать, где ты есть;
- указать направление, куда ты идёшь.

Никакой магии. Это самый полезный инструмент по аффирмации. Тут нет воды, только факты и именно они нам и нужны.

Внутри:

- Как устроено подсознание и почему слова имеют вес.
 - Техника аффирмаций, которые не вызывают сопротивления.
 - 365 аффирмаций на каждый день — по сферам жизни.
 - Как внедрить практику в утро, день и вечер.
 - Ошибки, которые мешают, и как их обойти.
- Эта книга для тех, кто готов перестать ждать и начать создавать свою реальность.

Содержание

Свобода быть. Аффирмации без самообмана	5
Предисловие	6
Благодарность	8
Введение	9
Глава 1. Как работает подсознание	11
Глава 2. Техника «Честная аффирмация»	14
Глава 3. 365 аффирмаций на каждый день (по системе «не + но + действие»)	17
ДЕНЬГИ И ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА	18
ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ	19
ОТНОШЕНИЯ И ЛЮБОВЬ	20
ВЕРА И ДУХОВНОСТЬ	21
ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ (50 аффирмаций)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Esta Pavlo
Свобода быть.
Аффирмации
без самообмана

Свобода быть. Аффирмации
без самообмана

Предисловие

В этой книге я расскажу вам, как обрёл правду о своём подсознании и о том, насколько просто запрограммировать эту машину, если говорить с ней правильно.

Ещё несколько лет назад я плотно сидел на запрещённых веществах, токсичил на каждом шагу и винил каждого встречного в своих бедах.

Я был жертвой. Это факт.

События представлялись мне тяжким грузом, но я смог изменить это, следуя чёткому плану, выверенному обычной силой слова.

Теперь я тот, кто:

- отказался от вредных привычек;
- регулярно тренируется;
- читает достаточное количество литературы;
- стал более компетентным в вопросах этики, морали, самосовершенствования, духовного роста и сознания, а также в вопросах того, что мы затронем в этой книге, — вопросах подсознания.

Ничего сложного. Всё просто. Совсем скоро вы убедитесь в этом.

Я дам вам шанс стать лучшей версией себя — без насилия

над своей психикой и постоянной лжи самому себе.

Благодарность

Отдельно я хочу поблагодарить свою жену.

Кто знает, где бы я был, если бы она в меня не поверила.

Спасибо тебе, моя дорогая. Я тебя очень люблю!

Введение

Каждый из нас хотя бы раз в жизни пытался изменить себя с помощью affirmаций. Мы повторяли: «Я богат», «Я уверен», «Я счастлив». Но внутри ничего не менялось. А иногда становилось даже хуже.

Почему?

Потому что мы ввели себе. Подсознание умнее нас. Оно чувствует ложь. И когда вы говорите «Я миллионер», будучи с пустым кошельком, ваше подсознание говорит: «Нет, ты не миллионер». И блокирует эту фразу.

Я прошёл через это. Я перепробовал десятки методик. И нашёл единственный способ, который действительно работает. Это не магия. Это техника честной affirmации.

Суть проста:

- Вы признаёте факт своего текущего положения. Например: «Я не самый богатый».
- Вы задаёте направление движения. Например: «Но я открыт новым возможностям».

Ваше подсознание принимает affirmацию, потому что вы честны. Вы принимаете себя. И вы создаёте пространство для роста.

Эта книга — про реальный, проверенный на себе инструмент, который изменил мою жизнь. Я был там, где вы. Я

знаю, как это — чувствовать себя жертвой обстоятельств. Но я знаю и то, как изменить свою жизнь с помощью силы слова.

В этой книге я расскажу вам, как это работает. Как устроено подсознание, почему слова имеют вес, и как использовать «честные аффирмации» для того, чтобы:

- Улучшить финансовое положение.
- Укрепить здоровье и тело.
- Выстроить гармоничные отношения с близкими.
- Обрести внутренний покой.
- Стать лучшей версией себя — без самообмана и насилия.

Вы готовы начать? Тогда первый шаг — признать, где вы сейчас. Без страха и суждения. Просто констатировать факт. После этого — направить свой путь в нужную сторону.

Глава 1. Как работает подсознание

Подсознание — это нейронная сеть, а не какой-нибудь мистический персонаж. Именно оно управляет 95% нашей жизни: дыханием, привычками, реакциями, фильтрацией информации. Оно так себе шутит. Оно плохо умеет распознавать ложь, но оно умеет чувствовать её через напряжение, эмоциональный диссонанс.

Когда вы говорите «Я счастлив», а внутри — тревога, подсознание считывает конфликт и оставляет вам тревогу. Оно фильтрует слова, видит картину целиком. Так было, есть и будет. Врядли вам удастся противостоять этому закону.

Почему традиционные аффирмации работают всего на 20%?

Большинство людей учат: «Повторяйте «Я богат», «Я успешен», и всё придёт». Но если вы повторяете это из состояния «У меня нет денег», ваше подсознание не слышит «Я богат». Оно слышит «У меня нет денег», потому что это соответствует реальности. Противоречие в аффирмации, создаёт напряжение, игнорируя решение.

В чём же суть?

В моём подходе к работе с подсознанием 3 ключевых этапа:

Первый этап — честность.

Вы признаёте, что сейчас вы не там, где хотите быть. И это не слабость. Это сила. Это снимает защиту.

Второй этап — направление.

Вы указываете подсознанию путь через «но». «Я не самый богатый, но я открыт новым возможностям». Подсознание слышит: «Я открыт возможностям» — и начинает искать их.

Третий этап – проживание.

Вы отмечаете, где уже сталкивались с этим утверждением на практике. Подсознание спокойно реагирует на ситуации из прошлого. Даже если в них, вы были маленьким ребёнком. Оно даже может вобрать в себя то состояние, в котором вы были.

Почему это работает?

Когда вы честны с собой, ваше подсознание расслабляется. И начинает воспринимать аффирмацию не как угрозу, а как инструкцию. Оно само начинает подбирать маршруты, которые приведут вас к цели. Вам остаётся лишь действовать.

Простой пример:

Допустим, вы хотите укрепить здоровье. Вы говорите: «Я не самый выносливый, но я делаю маленькие шаги каждый день». Ваше подсознание слышит: «Я делаю маленькие шаги каждый день». И оно начинает искать способы: пройтись

пешком, сделать зарядку, выпить стакан воды. Процесс запущен.

Подсознание — это ваш союзник Если вы говорите с ним честно и даёте ему направление, оно откликается. Если вы врёте, подсознание блокируется, оставляя вас в старом состоянии, при этом, добавляя в вас чувства разрозненности. Если вы признаёте факт и предлагаете путь, оно начинает вести вас по этому пути. Всё просто. Шаг за шагом, мы формируем свою жизнь. Без принуждения. Лишь факты и инструкция.

Глава 2. Техника «Честная аффирмация»

В предыдущей главе мы поняли: подсознание сложно обмануть. Оно чувствует ложь и блокирует её. А значит, единственный рабочий способ — говорить с ним на языке честности.

В этой главе я дам вам простую формулу, которая работает безотказно.

Формула честной аффирмации

«Я не [идеал], но я [движение к идеалу]»

Разберём по частям:

1. «Я не» — это честное признание факта. Вы прекращаете врать себе и признаёте себя тем, кто вы есть сейчас. Таким образом, вы снимаете защиту и напряжение.
2. «[идеал]» — то, к чему вы стремитесь. Образ вашей цели.
3. «но я» — мост. Он соединяет реальность и цель.
4. «[движение]» — конкретное действие или состояние, которое вы уже выбираете.

Примеры:

- Деньги: «Я не миллионер, но я каждый день открыт новым возможностям для дохода.»
- Тело: «Я не самый сильный, но я регулярно даю своему телу правильную нагрузку и забочусь о нём.»
- Отношения: «Я не идеальный муж, но я каждый день выбираю любовь и уважение к своей жене.»
- Вера: «Я не самый верующий, но я чувствую Бога в каждом своём шаге.»
- Развитие: «Я не самый мудрый, но я читаю и применяю полученные знания каждый день.»

Почему это работает?

Эта техника обходит внутреннего критика, потому что вы признаёте правду. Тут отсутствует ложь, которую подсознание чует за версту. При этом, оно понимает, в каком направлении ему двигаться и начинает искать это движение, находя подтверждение этому факту. Всё благодаря направлению, которое вы уже задали. Подсознание получает чёткий сигнал: ты здесь, но ты идёшь туда. И оно начинает подбирать маршруты.

Как применять на практике

1. Выберите сферу жизни, в которой хотите изменений.
2. Чётко сформулируйте, где вы находитесь сейчас (чест-

но).

3. Сформулируйте образ цели.

4. Соедините их через «но» и добавьте конкретное действие или состояние.

5. Повторяйте эту фразу ежедневно, желательно утром — как настройку на день.

Ваша цель — признать ваше положение и дать подсознанию путь к выходу. Это каждому по силам и это работает. Проверьте. Именно так я отвечаю каждому, кто сомневается в моей системе.

Глава 3. 365 affirmаций на каждый день (по системе «не + но + действие»)

Каждая аффирмация в этой книге строится по одной формуле:

«Я не [идеал], но я [действие к идеалу]»

Это честно. Это снимает сопротивление. Это даёт подсознанию чёткий маршрут.

ДЕНЬГИ И ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА

1. Я не самый богатый человек, но я каждый день ищу новые возможности для дохода.
2. Я не миллионер, но я принимаю деньги с благодарностью и управляю ими с умом.
3. Я не достиг финансовой свободы, но я строю свою систему пассивного дохода.
4. Я не самый щедрый, но я делюсь деньгами легко, зная, что они возвратятся.
5. Я не самый умный в финансах, но я изучаю новые стратегии и применяю их.
6. Я не самый удачливый, но я создаю удачу через свои действия и решения.
7. Я не самый достойный, но я разрешаю себе быть богатым и успешным.
8. Я не самый стабильный, но я укрепляю свои доходы с каждым днём.
9. Я не самый рискованный, но я делаю осознанные шаги в сторону роста.
10. Я не самый богатый, но я создаю ценность, за которую люди платят с радостью.

ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

11. Я не самый сильный, но я тренируюсь с радостью и вижу прогресс.

12. Я не самый здоровый, но я выбираю продукты, которые дают моему телу силу.

13. Я не самый стройный, но я люблю своё тело и забочусь о нём каждый день.

14. Я не самый гибкий, но я двигаюсь с удовольствием и чувствую лёгкость.

15. Я не самый выносливый, но я восстанавливаюсь быстро и чувствую прилив энергии.

16. Я не самый спортивный, но я наслаждаюсь каждым движением и становлюсь лучше.

17. Я не самый здоровый, но я замечаю, как моё тело становится крепче и красивее.

18. Я не самый активный, но я нахожу время для движения и чувствую себя бодрым.

19. Я не самый лёгкий, но я сбрасываю лишнее и наполняюсь энергией.

20. Я не самый здоровый, но я чувствую, как моё тело отвечает на мою заботу.

ОТНОШЕНИЯ И ЛЮБОВЬ

21. Я не самый идеальный муж, но я выбираю любовь и уважение к своей жене каждый день.

22. Я не самый нежный, но я дарю своей жене внимание и заботу.

23. Я не самый терпеливый, но я учусь слушать и понимать свою половинку.

24. Я не самый страстный, но я наслаждаюсь близостью и дарю своей жене удовольствие.

25. Я не самый чувствительный, но я замечаю её настроение и откликаюсь на него.

26. Я не самый открытый, но я делюсь с женой своими мыслями и чувствами.

27. Я не самый надёжный, но я каждый день становлюсь опорой для своей семьи.

28. Я не самый понимающий, но я учусь видеть ситуацию глазами жены.

29. Я не самый заботливый, но я радую её мелочам и вниманием.

30. Я не самый лучший муж, но я люблю свою жену и расту рядом с ней.

ВЕРА И ДУХОВНОСТЬ

31. Я не самый верующий, но я чувствую Бога в каждом своём шаге.

32. Я не самый молитвенный, но я обращаюсь к Богу с открытым сердцем.

33. Я не самый святой, но я живу по совести и приношу добро в этот мир.

34. Я не самый просветлённый, но я учусь быть в моменте и слышать себя.

35. Я не самый божественный, но я чувствую Его поддержку и защиту.

36. Я не самый смиренный, но я учусь доверять высшему пути.

37. Я не самый чистый, но я очищаю свои мысли и намерения.

38. Я не самый открытый для веры, но я позволяю чуду войти в мою жизнь.

39. Я не самый духовный, но я стремлюсь к свету и любви в своих поступках.

40. Я не самый верующий, но Бог ведёт меня, и я чувствую это.

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

(50 аффирмаций)

41. Я не самый мудрый, но я учусь на своих ошибках и становлюсь лучше.

42. Я не самый терпеливый, но я тренирую свою выдержку каждый день.

43. Я не самый смелый, но я делаю шаги в неизвестность с интересом.

44. Я не самый сильный духом, но я восстанавливаю свою волю через действие.

45. Я не самый собранный, но я учусь фокусироваться на главном.

46. Я не самый настойчивый, но я продолжаю идти, даже когда сложно.

47. Я не самый дисциплинированный, но я вырабатываю полезные привычки.

48. Я не самый уверенный, но я действую так, будто уверенность уже моя.

49. Я не самый зрелый, но я учусь отвечать за свои решения.

50. Я не самый осознанный, но я замечаю свои мысли и чувства.

51. Я не самый гибкий в мышлении, но я открыт новым идеям и подходам.

52. Я не самый волевой, но я тренирую свою решимость каждый день.

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.