

ПЕРЕПРОГРАММИРУЙ СЕБЯ

Руководство по созданию личных affirmаций



Перепрошивка

**Техника работы с подсознанием для
глубоких изменений**

Олеся Ковальчук

Перепрограммируй себя: руководство по созданию личных аффирмаций

<https://litres.ru/74522682>

SelfPub; 2026

Аннотация

Чужие аффирмации не работают. Подсознание не слышит чужой голос и не верит готовым формулам из интернета. Оно реагирует только на знакомый тембр, вашу энергию и ваши образы. Можно сотни раз повторять «я успешен» или «я достоин любви», но если эти слова не ваши — внутренний критик заблокирует их, а старые программы останутся на месте. Только собственный голос, собственные формулировки и собственные эмоции способны переписать глубинные установки. Поэтому аффирмации нужно создавать самому — под свою боль, под свои цели, под свою жизнь.

С их помощью можно скорректировать ключевые области: уверенность и спокойствие — чтобы перестать зависеть от чужого мнения; деньги и изобилие — чтобы убрать блоки на доход; тело и здоровье — чтобы снять психосоматические зажимы; отношения и любовь — чтобы притягивать равных, а не спасателей; дело и

карьеру — чтобы заниматься своим и получать за это достойно.
Ваш голос из будущего — самый убедительный. Начните слышать
его.

Содержание

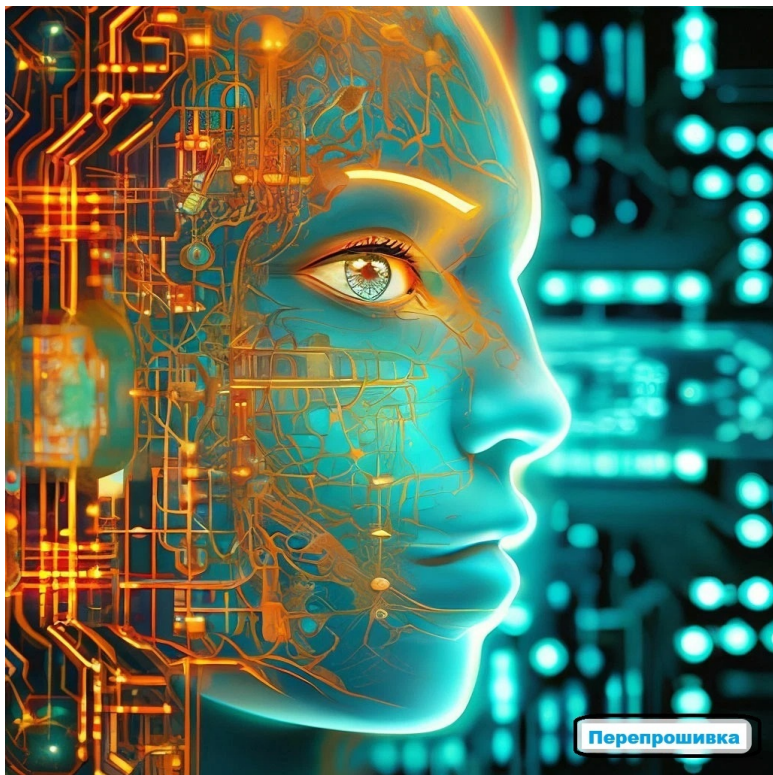
Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Перепрограммируй себя: руководство по созданию личных аффирмаций

Глава

ПЕРЕПРОГРАММИРУЙ СЕБЯ

Руководство по созданию личных аффирмаций



Техника работы с подсознанием для глубоких изменений

© Ковальчук О.С., 2026. Все права защищены
Содержание.

1. Введение: Почему мы живем по старым программам?
2. Правило №1: Главный враг — частица «НЕ»
3. Как работает мозг во сне: Научное обоснование
4. Инструкция: Как правильно записать свой голос
5. Сферы жизни, которые это изменит
6. 50 готовых affirmаций для зачитки
7. Ваш вечерний ритуал



Введение.

Ваше подсознание — это автопилот. Вы просыпаетесь, идете на работу, реагируете на критику и выбираете партнеров не осознанно, а исходя из записей, которые были сдела-

ны в вашей голове до 7 лет и усилены повторением в течение жизни. Эта техника использует состояние между сном и бодрствованием (тета-состояние), чтобы «переписать» эти файлы. Вы становитесь хакером собственного мозга. Никакой магии, только наука!

ТЕОРИЯ ЧАСТИЦЫ «НЕ»

Почему нельзя говорить «*НЕ БОЮСЬ*»? Подсознание — это не собеседник, это набор образов. Оно не воспринимает отрицательные частицы.

Эксперимент: Прямо сейчас не думайте о РОЗОВОМ СЛОНЕ. О чём вы подумали? Конечно, о розовом слоне. Сначала возник образ слона, и только потом логический ум добавил «не думай», но подсознание уже «сфотографировало» картинку.

Ошибочная фраза: «Я больше не трачу деньги впустую». → Что видит мозг: Картинку, как вы тратите деньги впустую.

Правильная фраза: «Я легко сохраняю деньги». → Мозг видит: Картинку сбережений.

Стоп-слова, которые нельзя использовать:

- Не
- Никогда
- Перестал
- Больше не

- Избавился от

Замена: Всё формулируем в позитиве, как будто желаемое УЖЕ свершилось.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАПИСИ

Как наговаривать на диктофон: Пошаговая инструкция

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.