

Алексей Садемов

**Афформация:
вопрос,
меняющий
всё**

18+

Алексей Садемов
**Афформация: вопрос,
меняющий всё**

<https://litres.ru/74610074>

SelfPub; 2026

Аннотация

Миллионы людей годами повторяют перед зеркалом классические аффирмации: «Я богат», «Я абсолютно уверен в себе». Однако в большинстве случаев эта практика заканчивается раздражением. Мозг включает детектор ошибок: «Это ложь». Возникает когнитивный диссонанс.

Эта тетрадь — системный инструмент перекодирования ваших поисковых алгоритмов. В течение 30 дней вы проработаете все базовые сферы жизни.

Алексей Садемов

Афформация: вопрос, меняющий всё

Афформация

:

в

опрос, меняющий всё

30-дневная практическая тетрадь нейронной перезагрузки и трансформации мышления с помощью афформаций

Введение. Архитектура внутреннего поисковика

В 1997 году Ноа Сент-Джон предложил метод афформаций (от латинского *formare* — придавать форму). Человеческий мозг — это поисковый механизм. Задавая вопрос («Почему я так легко нахожу источники дохода?»), вы обходите психологическую защиту. Мозг не может отмахнуться от вопроса — он физиологически вынужден начать поиск ответа.

День 1. Деактивация внутреннего критика

Теоретический базис

Внутренний критик оперирует категориями «Ты не справишься». Афформация меняет правила игры. Вопрос переводит мозг из режима борьбы в режим научного исследования.

Афформация дня

«Почему мой мозг прямо сейчас начинает замечать мои реальные сильные стороны?»

Практическое упражнение

Выпишите один токсичный вопрос, который вы задаете себе при ошибке (например: «Почему я такой тупой?»). Превратите его в афформацию: «Почему я так быстро учусь на своих ошибках и становлюсь мудрее?». Ваш вариант:

Вечерний аудит

Запишите 3 факта за сегодня, подтверждающих вашу силу или прогресс.

День 2. Настройка ретикулярной формации (РАС)

Теоретический базис

РАС — это фильтр внимания. Он пропускает только то, что вы пометили как важное. Афформация — это директива для этого фильтра.

Афформация дня

«Почему вокруг меня так много скрытых возможностей, которые я наконец начинаю замечать?»

Практическое упражнение

Определите сферу, где вы чувствуете тупик. Сформулируйте запрос: «Почему в сфере [название] для меня открываются нестандартные пути решения?». Ваш запрос:

День 3. Деконструкция самозванца

Теоретический базис

Синдром самозванца держится на условии: «Я ценен, только если я идеален». Афформация снимает этот зажим, возвращая право на естественную самооценку.

Афформация дня

«Почему с каждым днем мне все проще чувствовать свою естественную самооценку без необходимости ее кому-то доказывать?»

День 4. Взлом финансового туннелирования

Теоретический базис

Стресс дефицита сужает мышление. Афформация расширяет фокус, позволяя РАС замечать ресурсы и способы монетизации навыков.

Афформация дня

«Почему финансовые ресурсы и идеи для роста дохода приходят в мою жизнь легко и своевременно?»

День 5. Соматический интеллект

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.