



DUŠEVNÍ TERAPIE 08. 05. 2019

Afirmace - přivolejte do svého života lásku

U vlastní osoby málokdy dokážeme být objektivní, ale podívejte se kolem sebe. Jací lidé žijí ve spokojeném vztahu? A kteří lidé dlouhodobě hledají...

Pokud hledáte v životě lásku a nenacházíte ji, je možné, že ve vašem vědomí nebo podvědomí je něco, co vám brání novou lásku najít a přijmout. Tuto překážku můžete odstranit pomocí afirmací. Afirmace jsou slovní formulace, které vám pomohou nastavit vaše myšlení a otevřít se nové lásce. Pozitivní myšlení je základem pro všechny [pozitivní afirmace](#).

Afirmace pro sebelásku - mějte se rádi, aby vás mohl mít někdo rád

U vlastní osoby málokdy dokážeme být objektivní, ale podívejte se kolem sebe. **Jací lidé žijí ve spokojeném vztahu?** A kteří lidé dlouhodobě hledají lásku a nenacházejí ji? Všimněte si, že ti první bývají **pozitivní**, více či méně **sebevědomí** a sebejistí. Ti druzí jsou často nejistí, nevěří si, jsou smutní, unavení z hledání a ztrácejí naději. S kterým z těchto lidí byste chtěli navázat vztah?

To, jak se cítíme, často vyzařuje z nás i do našeho okolí. Jak chceme, aby nás měl někdo rád, pokud se sami nemáme rádi? Pokud hledáte lásku, podívejte se nejprve dovnitř sebe. Zamyslete se nad tím, jak se cítíte. **Máte se rádi?** Pokud ne, proč tomu tak je? Vadí vám kila navíc nebo že jste nekončili vybrané vzdělání? Myslíte si, že jste málo hezcí, málo chytří, málo...? Nebo moc velcí, moc stydliví,

moc...?

Pak právě pro vás je nutné začít používat **afirmace pro sebelásku**. To není nic sobeckého, mít rád sám sebe, sám sebe si vážit. Přizpůsobte si následující afirmace podle sebe a opakujte si je tak často, jak jen to jde a **jak často potřebujete**. Je jen na vás, kolik afirmací na sebelásku si připravíte. Vyzvedněte své **dobré vlastnosti** a ty, které považujete za nelichotivé, obraťte ve výhodu. Mějte na paměti myslet jen na **pozitivní myšlenky**.

- **Jsem krásná.**
- Můj výrazný nos znamená, že jsem **jedinečná a nepřehlédnutelná**.
- Mám ke svému nosu krásné oči, do kterých se lidé rádi dívají.
- Moje kila navíc znamenají, že jsem měkčí na dotek.
- Místo škol mám selský rozum a **umím si poradit v každé situaci**.
- Lidé si mě váží, protože se mi můžou se vším svěřit.
- Mí přátelé obdivují můj smysl pro humor.
- **Umím uvařit skvělé jídlo nebo zkrášlit domov.**

Afirmace připravenosti - zbavte se negativnosti a vyšlete signál

Pokud se máte rádi, ale láska nepřichází, je třeba zjistit, co dále vás **blokuje**. Je to nějaký **strach, špatná zkušenost** z minulosti? Ublížil vám někdo a bojíte se, že se to bude opakovat? Máte za sebou nepovedený vztah a nejste si jistí, že se chcete pouštět do dalšího hledání? Upravte si pro sebe následující afirmace:

- Odkládám svůj strach a **otevírám se novým příležitostem**.
- **Odpouštím** tomu, kdo mi ublížil, a vítám nové lidi ve svém životě.
- **Přestávám se litovat** a vyhlížím nové zážitky.
- **Jsem volná/ý** a připravená/ý milovat.
- Přijímám změny ve svém životě.

Přečtěte si další tipy, **jak na afirmace**. A připravili jsme pro vás taky **afirmace na peníze**.

Afirmace na lásku - lásku vítejte

Dejte lásce vědět, že ji chcete, a že chcete svého partnera skutečně milovat.

- **Miluji lásku** a těším se na ni.
- Miluji svůj život a chci se o něj podělit s partnerem.
- Můj partner mě bude milovat **takovou, jaká jsem**, a já jeho také.
- Můj partner se ke mně bude hodit a budeme sdílet radost z naší společné lásky.
- Jsem připravená/ý milovat tady a teď.
- Láska, kterou dávám, se mi vrací.
- **Přitahuji svého ideálního partnera** a budeme spolu šťastni.

Na závěr afirmace poděkujte

Upravte si předchozí afirmace podle sebe a přidejte vlastní. Neexistují povolená nebo zakázaná slova, jen při jejich formulaci pamatujte na **pozitivní myšlení**. Ideálně si afirmace napište a vystavte doma na **viditelné místo**, kde je uvidíte několikrát denně. Některé určitě brzy budete znát

nazpaměť. Je výborné, pokud u vás pohled na vaše afirmace probudí **pozitivní náladu** a vykouzlí úsměv.

Na závěr svých afirmací nezapomeňte **poděkovat** za splnění svého přání. Nejen, že tak oplácíte jejich pozitivní energii, ale potvrzujete, že **ve splnění svého snu věříte**. Děkovat můžete podle svého nastavení - osudu, vesmíru, Bohu....

Přečtěte si také další články na téma afirmace

[Afirmace na peníze](#)

[Afirmace pro lepší zdraví a vztahy](#)

[Afirmace - síla vlastní myšlenky](#)

[Afirmace na lásku](#)