



ROZVOJ OSOBNOSTI 25. 07. 2018

Začínáte i končete každý den s úsměvem! Afirmace pro lepší zdraví, peníze i vztahy

Slovo afirmace pochází z latinského *affirmo* a znamená ujišťovat se nebo tvrdit něco. Jedná se o vnitřně vyslovená přání, myšlenky, sny a touhy, které...

Jak je možné, že zatímco jeden člověk prožije život šťastný a naplněný, plný pozitivní energie, jiný člověk se jen vnitřně trápí a šíří kolem sebe negativní energii? Osud či životní cestu změnit nedovedeme, co ale dokážeme ovlivnit velmi dobře, je naše myšlení.

Říká se jim afirmace, pozitivní afirmace nebo **pozitivní myšlení**, chcete-li. Jedná se o duchovní stanovisko, které nás učí, jakým způsobem pracovat s vlastními myšlenkami. [Proč je pozitivní myšlení v životě tak důležité?](#)

Podle zastánců pozitivní afirmace jsou to totiž právě myšlenky, které **utvářejí realitu a budoucnost**. A tím mohou naše vědomí nasměrovat ke správným cílům, kterých chceme dosáhnout.

Ještě něco málo o termínu afirmace

Slovo afirmace pochází z latinského *affirmo* a znamená **ujišťovat se** nebo **tvrdit něco**. Jedná se o vnitřně vyslovená přání, myšlenky, sny a touhy, které pomocí pravidelného opakování a utvrzování se, měníme ve skutečnost.

Skutečnost, že **síla myšlenky** a tedy i afirmace je obrovská, povrzuji i mnozí myslitelé. **Wim Hof**,

přezdívaný jako **ledový muž**, díky síle myšlenky dokázal vydržet desítky minut ponořený v ledu, vyběhl na Kilimanjaro bosý v kraťasech nebo se sám dokázal zbavit migrény. Jen díky síle myšlenky. Chcete se o Wim Hofovi a jeho metodě dozvědět víc? [Přečtěte si náš článek.](#)

Co říkají slavní myslitelé:

Afirmace **není výdobytkem poslední doby**. O tom, že afirmace, tedy **síla myšlenky** a pozitivní mysl je pro člověka zásadní, hovořili už mnozí myslitelé v minulosti. Vybrali jsme pro vás 3 citáty, které vás přesvědčí, proč afirmace vyzkoušet.

„Ti, kdo nedokážou změnit svou mysl, nedokážou změnit nic.“ (G. B. Shaw)

Kdo nezná přístav, do kterého se chce plavit, tomu není žádný vítr příznivý.“ (Seneca)

„Všichni jsme jen výsledkem toho, o čem jsme přemýšleli.“ (Buddha)



Afirmace: Zdraví

Zdraví je asi neošidnější lidskou záležitostí. Mnoho lidí ho totiž považuje za samozřejmost - tedy do chvíle, než se jim stane něco, co jejich zdraví ohrozí. **Naše tělo, mysl i duši je potřeba si hýčkat.** Kromě meditací, dýchání, pravidelného pohybu a zdravé stravy, můžete vyzkoušet i afirmace. Připravili jsme pro vás 4 **pozitivní afirmace**, které můžete libovolně střídat.

- Jsem fyzicky i duševně zdravý a spokojený člověk.
- Moje tělo mi skvěle slouží a je můj dobrý přítel.
- Jsem vděčný/á za to, že mám zdravé tělo i mysl.
- Využívám potenciál svého těla na maximum.

[Jak si vytvořit vlastní afirmace? Přečtěte si o tom.](#)

Afirmace: Peníze

Pokud máte pocit, že vás v životě udělá šťastnějším více peněz, **je na čase přivést do vašeho života afirmace**. Začněte s myšlenkou, že peněz je na světě dost. Následovat by měla myšlenka o tom, že jste dost dobří na to, abyste si peníze zasloužili. A nakonec si můžete představovat, kolik peněz byste chtěli vydělávat. Střídat můžete následující afirmace. Nezapomeňte, že pokud mají pozitivní afirmace fungovat, je třeba je **opakovat často a pravidelně**. Vyzkoušejte [afirmace na úspěch](#).

- Peněz je na světě dost - pro mě i pro druhé.
- Zasloužím si, abych cítila hojnost.
- Mám tolik peněz, kolik potřebuji.
- Peníze a hojnost jsou pro mě důležité.
- Díky hojnosti jsem spokojený.

Afirmace: Vztahy

Pro někoho je láska hlavním smyslem života, pro někoho jen kořením. Láska se však nenachází jen ve vztahové rovině, nýbrž všude kolem nás. V přírodě, na planetě, ve věcech... zkrátka ve všem. Stejně jako láska jsou důležité i dobré vztahy. Proto jsme pro vás připravili následující afirmace.

- Jsem vděčný za svou podporující a milující rodinu.
- Miluji a jsem také milován.
- Jsem připravený/á přijímat i dávat lásku.
- Mé děti jsou mým zrcadlem. Jsem rád, že se od nich mohu tolik učit.
- Při pohledu na mou milující rodinu cítím blaženost.

A co vy a afirmace? Máte nějakou oblíbenou myšlenku, kterou si často opakujete?

Přečtěte si také další články na téma afirmace

[Afirmace na peníze](#)

[Afirmace - síla vlastní myšlenky](#)

[Afirmace na úspěch](#)

[Afirmace na lásku](#)