

12+

ФРОСЯ ФИАЛКИНА

Аффирмации на каждый день



Фрося Фиалкина

Аффирмации на каждый день

«Издательские решения»

Фиалкина Ф.

Аффирмации на каждый день / Ф. Фиалкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-679481-8

Аффирмации учат доверять себе, а не ждать одобрения извне. Они не отрицают боль или страх, а просто добавляют к ним добрые напоминания о том, что ты справишься. Они работают, потому что мягко перепрограммируют твой внутренний диалог и отношение к миру. Мы так привыкли к себе в роли критика, а эти простые фразы — шанс стать себе другом, а не судьёй. Аффирмации — это акт заботы о себе. Это когда ты сам говоришь себе то, что хотел бы услышать от самого близкого человека.

ISBN 978-5-00-679481-8

© Фиалкина Ф.

© Издательские решения

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
АФФИРМАЦИИ ДЛЯ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	7
АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ	10
АФФИРМАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Аффирмации на каждый день

Фрося Фиалкина

Иллюстрация обложки <https://www.crayon.com/>

© Фрося Фиалкина, 2026

ISBN 978-5-0067-9481-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Аффирмации как тёплые объятия для подсознания. Они помогают, потому что каждый день напоминают тебе, что ты на верном пути и со всем справишься. Мозг любит повторения: чем чаще ты говоришь себе что-то доброе и уверенное, тем больше он начинает в это верить. Это как музыка: сначала песня кажется новой, а через десять прослушиваний она уже звучит в душе. Аффирмации мягко заменяют старые мысли вроде «Я не смогу» на «У меня всё отлично получается!». Главное, говорить искренне, с чувством, а не как робот.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

- Я привлекаю деньги легко и естественно, оставаясь собой.
- Вселенная — источник моего богатства.
- Я живу в потоке изобилия, и он растёт с каждым днём.
- Каждое моё решение приближает меня к финансовой свободе.
- Я заслуживаю богатства, и принимаю его с благодарностью.
- Деньги приходят ко мне разными путями, часто неожиданными.
- Я открыт (а) для новых возможностей, и они приходят ко мне.
- Мои таланты востребованы, и за них щедро платят.
- Я доверяю себе, и мои действия ведут к процветанию.
- Я отпускаю страх бедности, он больше не управляет мной.
- Я легко отпускаю старые убеждения о деньгах, я создаю новые.
- Деньги любят меня, и приходят ко мне с радостью.
- Я в гармонии с деньгами, и они текут ко мне без сопротивления.
- Я замечаю возможности, и действую с уверенностью.
- Мой внутренний компас ведёт меня к изобилию.
- Я расту духовно, и моё богатство растёт вместе со мной.
- Я создаю ценность, и получаю достойную оплату.
- Я позволяю себе быть богатым (ой), это моё естественное состояние.
- Я вижу изобилие вокруг, и оно становится моим.
- Мои идеи приносят мне доход, легко и вовремя.
- Я привлекаю партнёров, которые ценят мою работу.
- Я спокоен (а), и богатство приходит в спокойствии.
- Я не гонюсь за деньгами, я создаю условия для их прихода.
- Я доверяю Вселенной, и она заботится обо мне.
- Я живу в мире, где у меня всегда достаточно.
- Я выбираю мысли, которые привлекают богатство.
- Я заслуживаю процветать.
- Я легко привлекаю крупные суммы, они приходят ко мне.
- Я благодарю деньги за то, что они служат мне.
- Я чувствую себя богатым (ой).
- Я вижу себя успешным (ой), и это становится реальностью.
- Я имею право на изобилие.
- Я создаю больше, чем трачу.
- Я привлекаю удачу, она работает мне на пользу.
- Я вдохновляю других, и получаю щедрое вознаграждение.
- Я действую, и деньги следуют за моими шагами.
- Я в центре финансового потока, и он никогда не иссякает.
- Я легко управляю своими финансами: с лёгкостью и ясностью.
- Я привлекаю клиентов, которые платят с радостью.
- Я достоин (а) высокой оплаты, и получаю её.
- Я вижу возможности там, где другие видят преграды.
- Я открыт (а) для получения, и получаю больше, чем прошу.
- Я уважаю деньги, и они уважают меня.
- Я живу в лёгкости, и деньги приходят легко.

- Я зову изобилие, и оно откликается.
- Я выбираю быть богатым (ой). Это мой выбор каждый день.
- Я вдохновляюсь своими успехами, и они умножаются.
- Я благодарен (а) за всё, что у меня есть, и приглашаю Вселенную дать мне больше.
- Я — магнит для денег, возможностей и процветания.
- Я привлекаю деньги, оставаясь в потоке, следуя своему сердцу.
- Мой путь к богатству уникален, и идеален для меня.
- Я заслуживаю богатства просто потому, что существую.
- Деньги — это энергия, и я легко с ней взаимодействую.
- Я вижу возможности в каждом моменте, и легко действую.
- Мои доходы растут стабильно и естественно.
- Я привлекаю изобилие, не нарушая свою целостность.
- Я не должен (а) страдать, чтобы заработать, я создаю с радостью.
- Я открыт (а) для получения крупных сумм. Они сами приходят ко мне.
- Я благодарю Вселенную за каждый финансовый подарок.
- Я легко отпускаю мысли о дефиците, потому что живу в изобилии.
- Я вдохновляюсь своими финансами, они растут с каждым днём.
- Я создаю ценность, и получаю больше, чем ожидаю.
- Я доверяю себе, и мои финансовые решения приносят пользу.
- Я привлекаю удачу, потому что живу в гармонии.
- Я заслуживаю не просто достатка, я заслуживаю роскоши.
- Я легко управляю большими суммами: с ясностью и спокойствием.
- Деньги идут мне во благо.
- Я вижу, как мои идеи превращаются в деньги, и это вдохновляет.
- Я благодарен (а) за то, что могу помогать другим, и получать в ответ деньги.
- Я не боюсь быть богатым (ой). Знаю, что это для блага моего и близких.
- Я привлекаю партнёров, которые разделяют мои ценности.
- Я живу в мире, где деньги приходят легко и вовремя.
- Я выбираю быть источником изобилия, и становлюсь им.
- Я вижу себя финансово свободным (ой), и это становится реальностью.
- Я отпускаю страх ошибиться, ведь каждая ошибка ведёт к росту.
- Я доверяю своему внутреннему голосу. Он ведёт меня к богатству.
- Я привлекаю клиентов, которые платят с благодарностью.
- Я заслуживаю оплату, соответствующую моему вкладу.
- Я легко привлекаю пассивный доход, и он растёт сам.
- Я в гармонии с деньгами, и они уважают меня.
- Я вижу, как мои действия создают устойчивое богатство.
- Я живу в потоке, и деньги текут ко мне без усилий.
- Я благодарю каждый счёт: он показывает, что я живу и трачу.
- Я заслуживаю процветания, и оно приходит ко мне.
- Я легко учу новые способы зарабатывать, они приходят ко мне сами.
- Я вдохновляюсь своими достижениями, и двигаюсь дальше.
- Я не сравниваю себя с другими, у меня есть свой Путь, и он прекрасен.
- Я привлекаю удачу, потому что живу с открытым сердцем.
- Я доверяю Вселенной, и мои финансы в порядке.
- Я заслуживаю не просто стабильности, я заслуживаю роста.
- Я вижу, как мои мысли превращаются в реальность.
- Я легко отпускаю чувство вины за успех, я имею право на него.
- Я создаю больше, чем потребляю, и доходы ежедневно растут.

- Я благодарен (а) за каждый новый источник дохода.
- Я вижу себя богатым (ой), и это моё естественное состояние.
- Я привлекаю деньги, оставаясь верным (ой) своей истине.
- Я живу в мире, где у меня всегда есть выбор.
- Вселенная — источник изобилия, и оно течёт через меня.
- Каждый рубль отзывается во мне благодарностью, и чем искреннее этот отклик, тем щедрее становится поток.
- Я купаюсь в изобилии, где деньги текут ко мне рекой, спокойно, легко и всегда в самый нужный момент.
- Мир — бездонный колодец богатства, и его щедрые воды стремятся наполнить именно мой сосуд.
- Я сбрасываю оковы страха нужды, впуская в сердце безмятежное чувство достатка.
- Моя жизнь магнитом притягивает выгодные возможности и щедрых, открытых сердцем людей.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ

- Я спокоен (а), и это моё естественное состояние.
- Я доверяю Вселенной, и моё сердце знает, что делать.
- Я в безопасности, даже когда вокруг беспокойно.
- Я дышу глубоко, и с каждым вдохом становлюсь спокойнее.
- Я отпускаю потребность всё контролировать, я доверяю потоку.
- Моё тело знает, как расслабляться, и я позволяю ему это.
- Я не обязан (а) отвечать немедленно, у меня всегда есть время.
- Я выбираю спокойствие, даже если вокруг хаос.
- Я живу в настоящем, и здесь всё в порядке.
- Я не соревнуюсь, я иду своим путём, в своём ритме.
- Я доверяю процессу, ко мне всё приходит в нужное время.
- Я не боюсь тишины, в ней я слышу себя.
- Я позволяю себе просто быть: без дела, без цели, без смысла. Я позволяю себе спокойствие и отдых.
- Я в гармонии с собой, и мне этого достаточно.
- Я чувствую, и это нормально. Я не сопротивляюсь. Все сложности проходит мимо меня.
- Я отпускаю напряжение, оно не принадлежит мне.
- Я мягок (а) и спокоен, и в этом моя сила.
- Я слышу своё сердце, и следую за ним. Моя душа подсказывает мне правильный Путь.
- Я в мире с собой, и мир отвечает мне добротой.
- Я не должен (а) быть сильным (ой), я могу быть уязвимым (ой).
- Я дышу, и в этом моменте всё в порядке.
- Я не боюсь одиночества, в нём я нахожу покой.
- Я доверяю своему внутреннему голосу: он мудр и добр.
- Я не обязан (а) всё понимать, я могу просто чувствовать. Вселенная заботится обо мне.
- Я позволяю себе отдыхать, это не лень, это забота о себе.
- Я не должен (а) всё решать сегодня, завтра тоже будет день.
- Я в порядке, даже если не всё идеально.
- Я не соревнуюсь с другими, мой Путь для меня лучше.
- Я отпускаю прошлое, оно не управляет мной.
- Я не боюсь будущего, я доверяю Вселенной.
- Я живу в теле, которое меня поддерживает.
- Я в безопасности, даже если чувствую тревогу.
- Я доверяю себе, даже если сомневаюсь.
- Я не обязан (а) быть идеальным (ой).
- Я живу в мире, который заботится обо мне.
- Я мягко отпускаю тревожные мысли, они не управляют мной.
- Я дышу, и с каждым выдохом отпускаю страхи.
- Я в гармонии с природой, и с самим (ой) собой.
- Я не обязан (а) быть громким (ой) и активным, моё тихое присутствие ценно.
- Я доверяю своему ритму, потому что он идеален для меня.
- Я не соревнуюсь со временем, я живу в своём темпе.
- Я в порядке всегда, даже если не всё понятно.

- Я не должен (а) всё контролировать: я могу довериться Вселенной.
- Я слышу себя, и это самое важное.
- Я не обязан (а) быть сильным (ой), и я могу просить о помощи.
- Я в безопасности, даже если чувствую тревогу.
- Я отпускаю потребность быть правым (ой), я могу ошибаться.
- Я доверяю себе, даже когда мир шумит.
- Я не должен (а) всё решать сразу — я доверяю Вселенной решить мои сложности.
- Я живу в теле, которое меня любит.
- Я не обязан (а) всё чувствовать, я могу выбирать свои эмоции.
- Я позволяю себе быть уставшим (ой), это нормально.
- Я в порядке, даже если не делаю ничего.
- Я не должен (а) быть полезным (ой), чтобы быть любимым (ой).
- Я не обязан (а) быть громким (ой), моя тихая жизнь тоже имеет силу.
- Я дышу, и с каждым вдохом возвращаюсь к спокойствию.
- Я не должен (а) всё понимать, я могу просто довериться.
- Я отпускаю прошлое, оно не определяет меня.
- Я не боюсь будущего, я доверяю своему внутреннему голосу.
- Я в гармонии с собой, и этого достаточно.
- Я не обязан (а) быть сильным (ой), я могу быть нежным (ой).
- Я доверяю своему сердцу, оно знает мой Путь.
- Я не должен (а) всё контролировать, я могу отпустить.
- Я живу в теле, которое меня оберегает.
- Я дышу, и в этом моменте всё в порядке.
- Я не должен (а) быть продуктивным (ой), чтобы быть хорошим (ой).
- Я в безопасности, даже если сейчас чувствую одиночество.
- Я живу в мире, где мне не нужно притворяться.
- Я отпускаю напряжение, оно не принадлежит мне.
- Я дышу, и с каждым выдохом становлюсь легче.
- Я в порядке, даже если не всё под контролем.
- Я живу в теле, которое меня поддерживает.
- Я отпускаю прошлое, и оно отпустило меня.
- Я живу в мире, где мне не нужно прятаться и бояться.
- Я доверяю себе, даже когда мир вокруг шумит.
- Я живу в теле, которое меня любит.
- Я дышу, и в этом моменте всё в порядке.
- Я не должен (а) быть сильным (ой), я могу быть собой.
- Я доверяю своему сердцу, и оно знает, что делать.
- Я в порядке, даже когда не всё понятно.
- Я не должен (а) быть продуктивным (ой), чтобы быть хорошим (ой).
- Я отпускаю прошлое, оно не управляет мной.
- Я живу в мире, где мне не нужно притворяться.
- Я дышу, и с каждым выдохом становлюсь легче.
- Я не обязан (а) быть сильным (ой), я могу быть нежным (ой).
- Я в безопасности, даже если чувствую тревогу.
- Я сам (а) дом и уют для себя. И здесь всегда тихо, тепло и спокойно.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Моё тело знает, как быть здоровым, и оно уже восстанавливается.
- Я доверяю своему организму, он мудрый и сильный.
- Каждая клетка моего тела наполняется здоровьем.
- Я дышу легко, и каждый вдох приносит исцеление.
- Я открыт (а) для исцеляющей энергии жизни.
- Мой иммунитет крепок, и защищает меня каждый день.
- Я исцеляюсь легко. Без напряжения, без усилий.
- Моё сердце бьётся в ритме здоровья и любви.
- Я чувствую, как моё тело становится сильнее.
- Я заслуживаю быть здоровым (ой), и принимаю это.
- Мой организм находится в гармонии с миром.
- Я благодарен (а) за своему телу, оно делает так много.

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.