

12+

ФРОСЯ ФИАЛКИНА

Аффирмации на каждый день



Фрося Фиалкина

Аффирмации на каждый день

<https://litres.ru/73207998>

ISBN 9785006794818

Аннотация

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.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
АФФИРМАЦИИ ДЛЯ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	6
АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ	13
АФФИРМАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

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 со-

противления.

— 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 суще-

ствую.

— 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.