***Как составить позитивное утверждение***

**1. Ваше ПУ должно быть строго противоположно по смыслу тому НУ, которое Вы хотите убрать из своего Подсознания.** Оно должно отменять эту негативную установку и создавать вам новую программу поведения, отвечающую вашим интересам.

Например,

**1. НУ:** *Я не оправдываю чужих ожиданий*. **ПУ:** *Отныне я никому ничего не должна.*

**2.НУ:** *Я всегда недовольна своим возрастом*. **ПУ:** *Я в восторге о себя и своей внешности в любой период своей жизни.*

**3.НУ:** *Мне многое дается с трудом*. **ПУ:** *Впредь я все делаю играючи*.

**4.НУ:** *Я не доверяю будущему*. **ПУ:** *Я доверяю жизни. Я сама выстраиваю свое счастливое будущее.*

Нередко люди неправильно составляют свои ПУ, тогда это требование не выполняется. Например:

**1.НУ:** *Я не оправдываю чужих ожиданий.*

**ПУ неправильное**: *Я оправдываю любые ожидания* – неправильная формулировка, вы становитесь зависимы от чужих ожиданий.

**ПУ правильное**: *Отныне я позволяю другим людям думать обо мне все, что угодно.**Я никому ничего не должна*.

**2. НУ:** *Я**не умею зарабатывать много денег*.

**ПУ неправильное:** *Большие деньги приходят ко мне* – неправильная формулировка, эта фраза относится не к вам, а к деньгам. А они об этом не знают…

**ПУ правильное**: *Отныне я* *легко зарабатываю достойные меня деньги*.

**3.НУ:** *Я не могу заставить моего ребенка хорошо учиться* (моего мужа не гулять и т.п.).

**ПУ неправильное**: *Мой ребенок хорошо учится* - неправильная формулировка. Это ПУ относится к ребенку, а не к вам. А он находится в борьбе с вами…

**ПУ правильное**: *Я легко нахожу и использую способ довести до сознания моего ребенка идею о необходимости хорошо учиться*.

**2. Ваше ПУ относится только к вам**.

Поэтому оно всегда должно начинаться со слова «Я». Только в тех случаях, когда команда будет касаться вашего тела, ПУ может начинаться со слов: «*Мое тело*….».

То есть фразы «*Жизнь любит и защищает меня. Деньги приходят ко мне в большом количестве. Вселенная заботится обо мне*» и подобные не принимаются Подсознанием к исполнению, поскольку в них указан другой исполнитель (Жизнь, деньги, Вселенная).

**3. Вы знаете о существовании двух видов ПУ и четко формулируете ПУ такого вида, которое вам нужно.**

Дело в том, что Позитивные утверждения могут быть двух видов:

Вид 1. **В ПУ вы даете себе команду на изменение себя.**

Вид 2. **В ПУ вы даете себе команду найти достоинства в том, что вызывало ваши переживания. И начать этим восхищаться**. То есть вы меняете отношение к тому, чем вы раньше были недовольны, ничего больше не меняя в себе

Приведем пару примеров, чем различаются эти ПУ.

**НУ:** *Я ужасно выгляжу. Я вешу на 20 кг больше, чем нужно!*

**ПУ первого вида:** *Отныне я*  *легко сбрасываю лишний вес и становлюсь стройной и женственной!*

**ПУ второго вида:** *Я настоящая Женщина, я полна достоинства и значимости! Я предназначена для ценителя настоящей женской красоты!*

Как идите, ПУ первого вида требует от вас немалых усилий, связанных с изменением системы питания, занятиями спортом и так далее. ПУ второго вида не требует никаких внешних перемен, **просто вам нужно отныне считать себя женственной и притягательной для мужчин**, которым не нравятся тощие женщины.

Еще пример:

**НУ:** *Я слишком ленивая.*

**ПУ первого вида:** *Отныне я повышаю свою активность и деловитость! Я – источник энергии!*

**ПУ второго вида:** *Я оптимальна в своих поступках! Я достигаю свои цели с минимальными усилиями. Я в восторге от себя!*

Как видите, на одно негативное убеждение можно придумать несколько разных ПУ, которые приведут к совершенно разным последствиям.

Вывод: **если ситуацию изменить нельзя, то можно изменить свое отношение к ней**. Суть ПУ второго вида сводится именно к этому.

Если вы чувствуете, что внедрение в себя ПУ первого вида потребует огромных усилий, и вызывает сильное внутреннее сопротивление, попробуйте использовать ПУ второго вида, чтобы избавиться от переживаний в будущем. Тем более что в будущем, когда вы уберете другие НУ, вы можете вернуться и перезагрузить в себя ПУ второго вида на ПУ первого вида.

**4.** **Ваше ПУ строится как команда, руководство к действию**.

Как вы уже знаете из Главы 2, в нас существует множество механизмов, препятствующих нашим реальным изменениям. Поэтому при малейшей некорректности вашего ПУ, особенно когда вы хотите получить реальные изменения, Подсознание постарается сделать так, чтобы это было ПУ второго вида. **То есть как максимум произойдет ваше изменение отношения к не устаивающей вас ситуации так, что вы перестанете переживать по ее поводу**. Хотя реально ничего не изменится.

Именно так построено большинство аффирмаций. Там нет команд на изменение, только на ваше успокоение.

 Чтобы у Подсознания было меньше возможностей увернуться от исполнения ПУ первого вида, рекомендуется начинать фразу со слов «отныне» или «впредь». Эти слова будут четко разграничивать ваше проблемное прошлое и ваше благополучное будущее.

Примеры ПУ первого вида:

*Отныне я уверен в себе. Впредь я жестко отстаиваю свои позиции.*

*Впредь я всегда женственная и сексуальная.*

*Отныне я люблю себя и одобряю все свои поступки. Все, что я делаю, изначально замечательно.*

*Впредь я легко знакомлюсь и выстраиваю долговременные отношения с самым лучшим для меня мужчиной.*

При составлении ПУ недопустима любая философия – любые отвлечения не рассматриваются Подсознанием как команда и не принимаются к исполнению. То есть фразы типа: «*Цель моей жизни – развиваться, самосовершенствоваться и наслаждаться жизнью*» не являются ПУ и не приведут ни к каким изменениям.

**5. Вы не даете никаких объяснений и обоснований желанного вам результата**. **Вы просто декларируете тот результат, который хотите иметь**.

То есть недопустимо использование в ПУ слов «потому что», «поскольку», «так как» и подобных.

Недопустимо в ПУ объяснять, почему вы претендуете на какой-то результат, например: «*Мои успехи на работе определяются уровнем моего профессионализма, уровнем моей компетентности, креативности, изворотливости, умением выстраивать отношения с людьми*».

Правильно*: «Я легко и быстро достигаю поставленные мною цели на работе»*.

**6. При формулировании ПУ вы по максимуму избегаете отрицаний.**

То есть **вы указываете то, что вы хотите иметь вместо нынешнего поведения или черты характера**. И избегаете отрицаний того, от чего вы хотите избавиться, или что вам не нравится.

**НУ:** *Я не могу наладить отношения с мамой, мы все время ссоримся.*

**ПУ неправильное:** *Отныне я не ссорюсь с моей мамой* - неправильная формулировка, поскольку вы запретили ссоры, но оставили возможность драк с мамой, долгих обид на нее и т.п.

**ПУ правильное**: *Отныне я спокойно, доброжелательно и отстраненно отношусь к любым словам и поступкам моей мамы.*

Это не догма, а правило, из которого бывают исключения. Например, хорошо работает ПУ: *Я никому ничего не доказываю*.

**7. При формулировании ПУ вы занимаете не пассивную позицию в ожидании чуда, а сами творите свою реальность.**

То есть неправильными являются ПУ типа: «*Мое будущее зовет и манит меня. Меня ждет счастливая старость. Меня ждет удача. Меня ждет богатство*». Куда зовет? Где ждет? За углом? В тюрьме? В следующей жизни?

Правильно, когда эти же ПУ имеют следующий вид: «*Отныне я сама творю свое радостное и обеспеченное будущее. Впредь я создаю себе обеспеченную и счастливую старость. Отныне я иду к своим целям уверенно и успешно. Отныне я легко создаю себе достойный уровень доходов*».

**8. Позитивное утверждение должно быть "вашим", то есть оно должно быть вам приятным, и его повторение должно вызывать у вас в душе хорошие ощущения**.

 Механическое повторение даже самой правильной, но непонятной или неприятной вам фразы может не дать никакого эффекта.

**Пример**. Взрослый мужчина, крупный предприниматель (строитель), обратился с проблемой перфекционизма и вытекающего из него хронического недовольства своими достижениями и собой. Он все время сравнивает себя с выдуманным идеалом и все время отслеживает, что могут думать о нем окружающие.

Его **НУ в отношении мнения окружающих***: «Я завишу от мнения окружающих».*

 Были рассмотрены типовые ПУ для такого случая «*Я позволяю окружающим людям думать обо мне все, что угодно*», «*Я свободен от мнения окружающих людей*» и подобные. Этот человек повторял эти ПУ и смотрел, какие ощущения они вызывают в его теле. Ответы были: не то, не то.

Потом было найдено ПУ: «*Мне пох.. , что думают обо мне окружающие люди*», на что он сказал: «*Вот, чувствую, греет душу. Это мое, строительное*».

То есть ваши ПУ должны быть «вашими» и должны «греть вам душу». Тогда они будут работать.

**9. Каждая фраза должна быть самодостаточной и содержать всю необходимую для ее выполнения информацию.**

То есть недопустимо использовать неоднозначно понимаемые слова и вместо конкретных имен использовать слова «он», «его» и им подобные, не позволяющие однозначно идентифицировать, к кому относится фраза.

Например, неправильной будет фраза*: «Я процветаю».* По умолчанию люди могут догадаться, что речь идет о ваших финансовых достижениях. Но более легкий путь реализации этой ПУ: вызвать у вас цветной лишай на теле. Вам это надо?

Более правильно: «*Я легко достигаю огромных финансовых успехов*».

Если у вас есть 2-3 ПУ относительно одного человека, то нельзя во второй и последующих фразах использовать ссылки «его», «ему» и подобные. Каждый раз нужно писать имя или название.

**10. При формулировке ПУ использовать настоящее время.**

То есть правильным будет : «*Я легко выхожу замуж… Я с удовольствием зарабатываю огромные деньги… Отныне я спокойно и отстраненно отношусь к любым словам и поступкам моих родителей*».

Неправильным будет: « *Я легко вышла замуж*…» или « *Я хочу выйти замуж…».* В первом варианте Подсознание получит информацию, что событие уже произошло, и вы просто на радостях констатируете этот факт (*Я уже вышла замуж*…). Во втором случае тоже ничего делать не надо, поскольку все уже реализовано: вы уже сейчас хотите...

**11. Желательно добавлять в ваши фразы позитивные прилагательные, чтобы усилить их эмоциональность (энергетичность).**

То есть ваши команды желательно усиливать словами «легко, с удовольствием, играючи, быстро, огромные» и т.д. Это увеличивает скорость реализации ПУ.

**12. ПУ – это НЕ формула цели, поэтому не нужно вводить в ПУ конкретные суммы, сроки, вес и прочие конкретные данные** (что нередко делается в аффирмациях)

Все это будет востребовано только на третьем Шаге Технологии самотрансформации.

**14. Формулируя свой набор ПУ, вы должны избегать конкуренции между ПУ за какие-то ваши ресурсы или усилия**.

Например, вы можете заявить:

«*Отныне я легко нахожу себе интересную и высокооплачиваемую работу».*

*«Впредь я создаю свой бизнес и получаю от него высокие личные доходы».*

Каждое из этих ПУ правильное, но вместе они противоречат друг другу, поскольку оба эти вида деятельности требуют полной вашей погруженности в них хотя бы в течение первого года. Скорее всего, ни одно из них не будет реализовано хорошо.

Вам очень важно соблюдать эти правила составления ПУ, иначе вы будете загружать в себя неработающий словесный мусор вроде популярных аффирмаций.

 Либо вы будете давать себе неоднозначно понимаемые команды, при исполнении которых вы можете получить совершено неожиданный и порой не очень приятный для вас результат.

Либо вообще ничего не получите, и разочаруетесь в Технологии – например, при составлении ПУ, исполнителем которого вы не являетесь.

Успехов Вам в формулировке правильных ПУ!