

Afirmacije, avtohipnoza, nesprejemljiva pravila, GG števila

-

1. Avtohipnoza zamenjave negativnih podzavestnih vzorcev.

Nezavedna napačna prepričanja nas v vsakdanjosti silijo k iracionalnim, nepotrebnim in napačnim dejanjem, so podzavestno vsiljena pravila, ki se jih (anankastična) oseba prisilno drži in jih vsiljuje tudi bližnjim ter okolici. Z izbranimi pozitivnimi afirmacijami postopno zamenjamo napačno pravilo.

Tehnika se imenuje impregnacija podzvesti in je vrsta avtohipnoze. Važno je pravilno izbrati ključno pozitivno trditev, ki spremeni neželjen vzorec podzvesti. Podzavest vsiljuje iracionalna pravila.

Trditev ne sme biti v nikalni obliki in mora biti v sedanjiku. Pred spanjem in po bujenju je podzavest bolj dovzetna za vnos korekturne informacije. Potrebno je vstrajati do končnega uspeha, tudi 2-3 mesece.

Preden zaspiš in takoj po prebujenju ponavljaš izbrano misel. Tedaj je podzavest dovzetnejša za hipnozo. Trditev, ali afirmacija postopno spremeni moteč, ali negativen podzavestni zapis v pozitivno prepričanje.

Afirmacije za avtohipnozo bomo izbrali glede na ugotovljena napačna pravila in druge neželjene vedenjske pojave in prepričanja. Izvajalna prioriteta bo glede na urgentnost problema.

2. Vedno in povsod imej pozitivna pričakovanja in bodi flegmatičen - ravnodušen do problemov

Izogneš se novim negativnim vnosom v podzavest in programiraš svojo pozitivno bodočo stvarnost. Pričakovanje lahko gledaš skozi kvantno fiziko, ali skozi molitev. Negativnim mislim poišči pozitivne.

Oprimi se samo takih misli in čustev, ki ti dajejo ugodne občutke, druge ignoriraj ali zavrzi. Dober način odprave napetosti, zaskrbljenosti, nemira in nezadovoljstva je privzeti ravnodušnost v življenju. Glej besedilo [Fuck it](#).

Linkano besedilo so resna priporočila kako postati bolj flegmatičen v življenju. To prinaša več miru, izogibanje negativnim reakcijam in pretiranemu navdušenju. Tudi to zmanjša negativno programiranje podzvesti.

Zelo zdravilno besedilo zlasti za perfekcioniste, pomaga lahko tudi pri spanju. Ne gre za neodgovornost ampak za sprejemanje življenja kot je. Pomaga do bolj uravnoveženega življenja brez škodljivih skrajnosti (delo, pravila, itd).

Besedilo 'Jebi ga' ima že v naslovu 'mantra' za flegmatičnost, ravnodušnost, kar je glavna pomanjkljivost anankastičnih perfekcionistov. Besedilo je odrešujoče glede opuščanja neživljenskih, škodljivih pravil.

Besedilo lahko pomaga perfekcionistu do drugačnega, bolj prilagojenega pristopa v življenju, ki prinaša več uspehov, radosti in zadovoljstva. Anankastik tudi opusti svoja slaba pravila in agresijo z njimi do okolice.

3. Predlogi afirmacij za razne ugotovljene probleme

Afirmacije se postopno vgradijo v podzavest, kot pozitivna prepričanja in zamenjajo prejšnja negativna pravila. Sedaj po uspešni (nekajmesečni) avtohipnozi ta pravila nezavedno podpirajo in pomagajo človeku v vsakdanjem življenju. Misli iz podzvesti sedaj ustvarjajo našo pozitivno realnost - princip kvantne fizike.

Spodnje afirmacije koristijo tudi razmisleku o lastnih napakah, razvoju in izboljšanju odnosa z okolico.

Zaupam življenju	Zaskrbljenost, napetost, strah, negotovost
Sem miren, sproščen, flegma	Skrb, napetost, jeza, razburjenje, otožnost
Mir, sproščenost, počitek, ugodje.	Nespečnost (reset, odklop za določen čas)
Zlahka, trdno in neprekinjeno zaspim do jutra	dober spanec
Moja pravila so razumna, realna in obzirna do bližnjih.	Iracionalna in brezobzirna pravila do bližnjih
V življenju pričakujem harmonijo, radost in blagostanje	741
Moje misli in delovanje je optimalno v vsaki situaciji	213
Pozitivne misli nadomeščajo negativne	1888948

Vse afirmacije lahko uporabiš tudi kot avtosugestijo lastnih načrtov, namenov, želja, odnosov, itd.

Izbira afirmacij za avtohipnozo naj sledi temeljiti diskusiji in analizi kaj prioritavno reševati in kako afirmirati. Z izbrano afirmacijo je treba vstrajati dosledno brez prekinitve do dobljenega rezultata. Afirmiranje pred vsakičnim spancem utegne prispevati ugodno tudi k uspavanju pri vseh afirmacijah.

4.Številčni nizi dr. Grabovoja za psihološko normalizacijo

Nekaj predlogov za reševanje napačnih pravil in drugih podzavestnih motečih vzorcev. Napačna pravila izhajajo iz napačnih prepričanj, ki so nastala v podzavesti ob napačnih mislih. Podzavest pozna samo sedanjost, zato aktualizira stare vzorce tudi, ko se je situacija že spremenila.

Prepričanja	451948219 .18
Pričakovanja	489061.719.88.0618
Potlačitev	59871798139
Navada	289064.319.14
Odvisnost	898716.068,714

Manj verjetno aktualno:

Fobija	59873189849
Pretekla travma	51931741948

5. Neuravnotežen način življenja povzroča odvisnost, bolezen, nespečnost in slabe odnose

Vsako pretiravanje pri delu, hrani, pijači, pravilih, normah, mislih prinaša odvisnosti, slabo zdravje, počutje, spanje, pokvarjene odnose. Umetnost življenja je zmernost v vsem, kar prinaša harmonično ravnovesje in se ga moramo postopno naučiti ter držati. Za dobre odnose je nujna tudi obzirnost in nesebičnost.