

Tartalomjegyzék

Első fejezet: Bevezető

Második fejezet: Mik azok a megerősítések?

Harmadik fejezet: Az egészségre vonatkozó megerősítések

Negyedik fejezet: A félelmekre vonatkozó megerősítések

Ötödik fejezet: A kritikus gondolkodásra vonatkozó megerősítések

Hatodik fejezet: A függőségekre vonatkozó megerősítések

Hetedik fejezet: A megbocsátásra vonatkozó megerősítések

Nyolcadik fejezet: A munkára vonatkozó megerősítések

Kilencedik fejezet: A pénzre és a gazdagságra vonatkozó megerősítések

Tizedik fejezet: A barátokra vonatkozó megerősítések

Tizenegyedik fejezet: A szeretetre és a meghittségre vonatkozó megerősítések

Tizenkettedik fejezet: Az öregedésre vonatkozó megerősítések

ELSŐ FEJEZET

Bevezető

Üdv a megerősítések világában. Ha a könyvben bemutatott módszerek mellett határozol, olyan tudatos döntést hozol, amelynek a segítségével meggyógyíthatod az életedet, és ráléphetsz a pozitív változások ösvényére... Eljött az ideje ennek a pozitív változásnak! Nincs a jelen pillanathoz fogható olyan egyéb időpont, amikor átvehetnéd az irányítást a gondolataid felett. Csatlakozz te is ahhoz a rengeteg emberhez, akiknek azáltal sikerült jobbra tenniük a saját életüket, hogy a könyvben bemutatott módszerek mellett döntöttek.

A megerősítésekkel nem nehéz dolgozni. Örömmel tapasztalhatod mindezt, amint megszabadulsz a régi negatív meggyőződések terhétől, és visszaengedheted őket a semmibe, ahonnan valamikor érkeztek.

Pusztán az, hogy elhittünk valami negatív dolgot magunkkal vagy az életünkkel kapcsolatban, nem jelenti azt, hogy maga a meggyőződés igaz. A gyerekként hallott, magunkra és az életünkre vonatkozó negatívumokat fenntartások nélkül elfogadjuk, és igaznak tekintjük. Most meg fogjuk vizsgálni azokat a dolgokat, amelyeket elhittünk, hogy utána eldönthessük, továbbra is hiszünk-e bennük – mert támogatnak, örömtelivé és teljesebbé teszik az életünket –, vagy elengedjük őket. Szeretem úgy képzelni, a régi meggyőződéseimtől úgy szabadulok meg, hogy beleejtem őket egy folyóba, amely gyengéden magával viszi, feloldja, majd végül eltünteti őket, hogy soha többé ne térhessenek vissza.

Lépj be az életkertembe, és ültess új, szépséges, életadó gondolatokat és elképzeléseket. Az Élet szeret téged, és a legjobbat akarja neked. Az Élet azt akarja, hogy helyreálljon a lelki békéd, és hogy belső örömré, magabiztosságra, valamint az önértékelés és önszeretet bőségére lelj. Megérdemled, hogy mindig mindenkivel nyugodt légy, és jó életet teremts magadnak. Hadd segítsek hát elültetni ezeket a gondolatokat az új kertedben. GondoZHATOD őket, figyelheted, amint csodálatos virággá fejlődnek, és gyümölcsöt hoznak, amelyek aztán téged táplálnak és kényeztetnek egész életedben.

A mellékletben található CD-n még több olyan információt találhatsz a megerősítésekkel kapcsolatban, amelyet gyakorlatilag minden életterületen alkalmazhatsz. A nap vagy az éjszaka bármely szakaszában hallgathatod a CD-t, ha pozitív gondolatokra vagy a tudatodat átjáró, reményt és örömet hozó elképzelésekre vágysz.