



Asel Fiore

*Развитие
способности
преодоления
самоограничений и
страхов*

Добрый день!

Это мини-сборник моих аффирмаций. Пользоваться им максимально просто. Внимание только на тему: «Развитие способности преодоления самоограничений и страхов».

В большинстве случаев мы сами ограничиваем себя, идя на поводу своих страхов. В этом сборнике включены аффирмации, которые помогают поверить в себя, преодолеть самоограничения и разобраться с ограничивающими страхами, такими как страх:

- неуспеха;
- критики;
- отказа;
- оценки другими людьми;
- неудовлетворения ожиданий;
- изменений;
- неизвестности;
- риска;
- большой ответственности;
- выхода из зоны комфорта;
- конфликтов;
- непопулярности;
- бедности;
- потери работы;
- несовершенства;
- прошлых неудач;
- непонимания;
- одиночества;
- испытаний;
- недостаточности знаний;
- несоответствия ожиданиям других людей;
- потери контроля;
- неуспеха в личных отношениях;
- отвержения;
- публичных выступлений;
- выглядеть глупо;
- несовершенства;
- потери свободного времени;
- изменения статуса;
- неуспеха в финансовой сфере;
- сравнения с другими людьми;
- несчастливого брака;
- возможных последствий решений;
- высоких ожиданий окружающих;

- загруженности работой;
- растрачивания ресурсов;
- неудовлетворенности жизнью;
- предательства друзей;
- ненадежности близких людей и партнеров;
- провалиться на публичном испытании;
- потери статуса в обществе;
- физической боли;
- выглядеть неблагодарным;
- показать слабость;
- потерять цель или направление в жизни

и многими другими страхами.

Иногда мы не можем даже понять, что мы на самом деле боимся, не можем определить свой страх. Просто испытываем тревогу, даже при отсутствии реальной угрозы, избегаем ситуаций или мест, испытываем физические симптомы, такие как повышенное сердцебиение, потливость или недомогание, ощущаем панические атаки или чувство неправильности, имеем негативные мысли и уверенность в неизбежности негативных событий, и в результате сами ограничиваем свою повседневную жизнь и активность.

Мои сборники аффирмаций и настроев — это моя личная коллекция вдохновляющих и мотивирующих фраз, направленных на то, чтобы подтолкнуть меня к действию. Каждая аффирмация и настрой, включенные в мои сборники были написаны лично мной и для себя на протяжении многих лет. В настоящее время я разбираю все свои записи, сделанные мной в многочисленных блокнотах и тетрадях, и создаю свои сборники в текстовом, аудио и видео форматах.

Подписывайтесь на мой проект и все сборники будут для Вас доступны.

www.sponsr.ru/aselmot

Мне будет приятно, если мои настрои и аффирмации также окажут положительное влияние на Вас.

Мои сборники аффирмаций и настроев помогают преодолевать собственные ограничения и выходить за пределы зоны комфорта для достижения своих целей и улучшения качества жизни.

Благодаря сборникам аффирмаций и настроев, я сама создаю в себе энергию намерения и реализую свои цели. Я верю в себя и уверена, что каждое утро я приближаюсь к своим мечтам и становлюсь лучшей версией себя.

Как использовать:

В течение 27 дней каждый день утром и вечером по 10-15 минут читайте или слушайте аффирмации и настраивайте себя на желаемое.

Число 27 было выбрано мной не случайно. Исследования ученых, занимающихся изучением мозга, показывают, что наиболее эффективное количество повторений для внедрения новой информации в мозг составляет примерно от 20 до 30 раз. Это связано с особенностями работы нервных связей в мозгу и механизмами усвоения информации.

Многочисленное повторение информации играет важную роль в обогащении нашего жизненного опыта и формировании новых нейронных связей в мозгу. Наш мозг не различает, происходят ли события в реальности или в нашем воображении - для него они одинаково реальны. Это свойство нашего организма можно использовать в свою пользу.

Аффирмации и настрои — это своего рода психологические тренажеры. Повторение позитивных утверждений способствует изменению нашего внутреннего монолога и восприятия окружающей реальности. Принимая позитивные убеждения и утверждения как истинные, они становятся частью нашего сознания и сами собой создают позитивные мысли и эмоции.

Процесс тренировки с помощью настроев и аффирмаций может занять некоторое время и должны восприниматься как работа над собой. Изменения не происходят от одного прочтения или прослушивания. По мере того, как мы продолжаем тренироваться и укрепляем новые нейронные связи, мы постепенно замечаем, как наши мысли становятся более позитивными, а наше отношение к жизни становится более расслабленным и уверенным, формируется позитивное мышление, укрепляется самооценка, что способствует успеху, развитию и изменению жизни к лучшему.

Подписывайтесь на мой проект www.sponsr.ru/aselmot

Для подписчиков все сборники доступны!

Аффирмации на развитие способности преодоления самоограничений и страхов

- Я стараюсь ежедневно преодолевать свои самоограничения и достигать новых высот в своем развитии.
- Я стремлюсь к новым горизонтам в своем личном и профессиональном развитии.
- Я развиваю в себе уверенность в своих способностях и это помогает мне быть готовой к переменам в моей жизни.
- Я уверена, что мой потенциал не имеет границ, и все ограничения только в моей голове и моих мыслях.



- Волевым усилием я стремлюсь выходить за пределы установленных норм и стандартов и открывать для себя новые возможности. Там, где другие люди говорят, что что-то невозможно, я вижу в этом только вызов и мотивацию к действию.
- Я стараюсь изучать новую информацию, получать новые навыки, преодолевая свои сомнения и неуверенность в каждом новом уроке и занятии, и это только укрепляет мою решимость и волю.
- Я ярко понимаю, что обретение новых знаний и новых полезных навыков открывают для меня новые возможности.
- Умения перестраиваться и принимать вызовы являются очень важными для моего развития.



- Я понимаю, что, преодолевая свои самоограничения, я открываюсь новым идеям, возможностям роста.
- Я регулярно ставлю перед собой новые цели, независимо от того, насколько они могут показаться сложными или непосильными на первый взгляд. Благодаря этому подходу я переживаю огромное личностное и профессиональное развитие, поднимаясь на новые высоты.

- Я четко понимаю, что преодоление своих самоограничений требует от меня труда, самодисциплины и победы над своими страхами.
- Я осознаю, что взамен я получаю ощущение свободы, новые знания, навыки и возможности.



- Преодолевая свои самоограничения, я расширяю свои границы и открываю новые возможности для самореализации и личного счастья, а также развиваю свой внутренний потенциал, обретая уверенность в себе.
- Я уверена в своих способностях и знаю, что могу преодолеть любые страхи.
- Я знаю, что внутри меня живет сила, которая позволяет мне преодолевать любые страхи.
- Я осознаю, что жизнь может ставить передо мной различные испытания и преграды, но я верю в себя и знаю, что смогу их преодолеть.



- Преодолевать любые страхи мне помогают верность своим убеждениям и постоянное стремление к личностному росту.
- Я осознаю, что страхи – это всего лишь проявление моих внутренних ограничений, которые мешают мне реализовывать свой полный потенциал.
- Я готова выйти за пределы своей зоны комфорта и справиться с этими ограничениями.
- Я умею находить силу внутри себя, чтобы справиться с любыми, даже очень сложными ситуациями.



- Я осознаю, что страх – это просто предчувствие неизвестности и я готова встретиться с ним лицом к лицу.
- Я верю в свою способность адаптироваться и приспосабливаться к любым изменениям, которые могут возникнуть на моем пути и принимать эти изменения.
- Каждый раз, когда я преодолеваю свои страхи, я становлюсь сильнее и увереннее в себе. Тем самым увеличивается моя сила.

- Я понимаю, что страхи – это всего лишь иллюзии, которые не имеют реальной основы.



- Начиная разбираться со своими страхами подробнее, я понимаю, что они не представляют угрозы.
- Я не позволяю страхам влиять на мои решения и действия.
- Я верю в себя, свои способности и то, что у меня есть необходимые ресурсы для преодоления любых страхов.
- Я уверена, что смогу справиться с любыми вызовами, которые подаст мне жизнь.



- Я готова расти, развиваться и становиться лучшей версией себя, преодолевая все страхи.
- Каждый день я становлюсь смелее и отважнее, преодолевая свои сомнения.
- Каждый день я с уверенностью иду по своему пути, становясь смелее и отважнее. Времена, когда сомнения и страхи затмевали мои мысли, остались в прошлом.
- Я уверена, что только первые шаги являются сложными. Без действий и риска невозможно достичь чего-то большего.



- В каждом деле, начиная с малого, шаг за шагом я иду к своей цели.
- С каждым днем справляться с трудностями и страхами становится легче.
- Я ярко осознаю, что страхи и сомнения - всего лишь иллюзии, которые препятствуют раскрытию моего потенциала и я научилась преодолевать их, видеть в них свои возможности.
- Я горжусь собой и осмеливаюсь принимать вызовы, не пасуя перед новыми возможностями и не боясь делать ошибки.



- Я знаю, что ошибки и неудачи - не конец пути, а эволюционная часть роста и развития.
- Мои сомнения и страхи служат мне своеобразным подспорьем, подталкивающим меня к новым достижениям. Я уверена, что каждый день я становлюсь мощнее, крепче и осознаннее.
- Несмотря на то, что путь вперед может быть труден, я знаю, что каждая преодоленная преграда и сделанный шаг делают меня сильнее.
- Я готова идти вперед, принимать вызовы жизни и показывать миру, на что я способна.



- Каждое утро я открываю глаза с мыслью о новых возможностях, готовая принять все, что мир предложит.
- Я открыта для новых возможностей и смело иду к своим мечтам и целям.
- Обладая решимостью и стремлением, я настроена на успех.
- Мечты для меня являются вдохновением и направляющей силой, позволяющей мне преодолевать страхи и двигаться вперед.



- Я верю, что обладаю уникальными талантами и способностями, которые могут быть использованы для достижения моих мечтаний.
- Я стараюсь всегда искать новые возможности, которые развивают и раскрывают мой потенциал.
- Я уверена, что успех достигается через смелые действия и постоянное стремление к совершенству.
- Я готова проявить эту смелость, я верю в свой потенциал и знаю, что могу сделать свои мечты реальностью.



- Я готова к открытию новых возможностей и изменениям.
- Я готова учиться на своих ошибках и принимать решения, которые приведут к большим достижениям.

- Я осознаю, что на пути к достижению моих целей могут быть преграды и испытания.
- Я принимаю эти испытания как возможности для роста и развития, и как шанс доказать свою силу и выносливость.



- Я учусь на своих ошибках и использую их как стимул для продвижения вперед.
- Я осознаю, что успех — это не только достижение материального благополучия, но и создание смысла и удовлетворения в жизни.
- Я стремлюсь к успеху во всех сферах: личной, профессиональной и духовной.
- Я стремлюсь к гармонии и равновесию во всем, что я делаю.



- Я знаю, что путь к успеху может быть сложным и изматывающим, но я готова вложить все свои усилия и старания в то, чтобы достичь своих целей.
- Я верю в себя и в свои силы.
- У меня есть решимость и настойчивость, чтобы продолжать двигаться вперед, несмотря ни на что.
- Я буду настойчиво идти по своему пути, преодолевая любые трудности, и проживая свою жизнь на полную катушку.



- Я верю в себя и свои силы, и я знаю, что ничего не сможет меня остановить на пути к успеху.
- Все мои страхи и ограничения исчезают, когда я начинаю действовать.
- Я осознаю, что все страхи и ограничения лишь иллюзия, созданная моим разумом.
- Я осознаю, что первый шаг в неизвестность может показаться страшным и неопределенным, но стоит только приступить к действию, и страх начинает уступать место уверенности и решительности.



- Я смело делаю первый шаг, я понимаю, что ограничения, которые я считала непреодолимыми, на самом деле лишь иллюзия, созданная моим разумом.

- Я знаю, что преодоление своих ограничений — это процесс, который требует от меня смелости и силы воли.
- Я уверена, что только постепенно преодолевая эти барьеры, я смогу раскрыть свой полный потенциал и стать лучшей версией себя.
- Я действую вопреки своим страхам и обнаруживаю в себе новые возможности и способности, которые до этого казались недостижимыми.



- Преодоление своих ограничений позволяет мне расширять свой мир и переживать новые, удивительные вещи.
- Я выбираю действие вместо пассивного наблюдения.
- Я открываю двери к новым опытам, знакомствам и достижениям.
- Я осознанно принимаю, что каждое преодоленное ограничение — это шаг к саморазвитию и самореализации.



- Я понимаю, что испытывать страхи перед новым и неизвестным — это нормально. Но я всегда помню, что мои страхи не определяют меня и не являются преградой для моего роста. Они лишь тест на мою смелость и решимость.
- Я знаю, что самое трудное — это встать со своего места и создать изменение, но только я смогу добиться моих целей и исполнить свои мечты.
- Я принимаю решение действовать и преодолевать свои ограничения.
- Я отказываюсь быть заложником своих страхов и ограничений.



- Каждый день я делаю шаг вперед и иду на встречу своим мечтам и амбициям.
- Я осознаю, что мой путь может быть труден и сложен, я знаю, что только таким образом я смогу стать лучшей версией себя и осуществить свои самые дерзкие мечты.
- Моя способность преодолевать самоограничения и страхи только растет с каждым новым вызовом.

- Я понимаю, что самоограничения и страхи, которые мне казались непреодолимыми, всего лишь иллюзии, созданные моим умом, чтобы заставить меня остаться в зоне комфорта и избегать риска. Они представляют собой всего лишь барьеры, которые я сама создаю.



- С каждым новым вызовом я становлюсь сильнее и увереннее в своих способностях.
- Я понимаю, что самоограничения и страхи – это всего лишь плод моего ума, и сама могу выбрать, преодолеть их или позволить им управлять мной. Страхи не управляют мной, а я управляю своими страхами.
- Преодоление самоограничений и страхов помогает мне достигать своих целей и открывает новые возможности и перспективы.
- Каждый новый вызов, который я принимаю, становится следующим шагом в моем личностном и профессиональном росте.



- Во мне просыпается сила и решимость, которые позволяют мне разбивать стены страха и сомнения.
- Я знаю, что только выйдя за пределы своей зоны комфорта, я смогу раскрыть свой истинный потенциал.
- Чем больше я выталкиваю себя за пределы своих ограничений, тем больше я понимаю, что я способен на гораздо большее, чем мне казалось раньше.
- Я собираю все силы и смелость, чтобы пройти через свои страхи и доказать себе, что я сильнее, чем они.



- Преодолеваю свои страхи, я ощущаю растущую уверенность в себе.
- Каждый шаг, сделанный вперед, делает меня сильнее и увереннее в своих возможностях.
- С каждым днем я становлюсь все сильнее, и уверенность в своих силах позволяет мне превращать мои страхи в возможности.
- Я готов продолжать этот волнующий путь саморазвития, чтобы раскрыть свой внутренний потенциал и стать настоящей хозяйкой своей жизни.



- Я верю, что только выйдя из зоны комфорта и рискнув сделать ошибку, мы можем достичь своих целей и мечтаний.
- Я считаю, что ошибки помогают развиваться личностно. Они учат нас смирению и терпению, а также демонстрируют нам, что мы несовершенны.
- Вместо того, чтобы бояться своих ошибок, я становлюсь благодарным за них, потому что именно они ведут меня к саморазвитию и совершенствованию.
- Моя уверенность в том, что я не боюсь ошибаться, дает мне свободу действовать и рисковать.



- Я готова выйти из зоны комфорта и выбрать действия, которые позволят мне приблизиться к моей цели.
- Я готова изучать новые навыки, преодолевать трудности и учиться на своих ошибках.
- Я осознаю, что не все будет легко, но я готов к вызову.
- Я буду настойчивой и готовой к преодолению любых препятствий. Я буду верить в себя и в свои возможности, и ничто не сможет остановить меня.



- Я готова приложить все усилия и выйти за рамки своих самоограничений, чтобы достичь своих целей.
- Я готова стремиться к лучшей версии себя, преодолевать слабости и развивать свои сильные стороны.
- Я готова преодолеть все самоограничения и доказать себе, что мои мечты реальны.
- Я полна решимости и уверенности в своих силах и легко преодолеваю все свои самоограничения, достигаю своих целей и осуществляю свои мечты.

