



Z paradygmatu do pytania - jak zmienić swoje przekonania i naprawdę poczuć różnicę?

Ile razy słyszałaś, że wystarczy stanąć przed lustrem i powtarzać:

„Jestem piękna. Jestem wystarczająca. Jestem bogata.”

I nagle wszystko się zmieni?

A potem mijały dni, tygodnie, miesiące a Ty czułaś, że w środku... to nie działa.

Że to jakaś ściema. Że może z Tobą coś nie tak.

Dziś chcę Ci powiedzieć jedno:

Nie, to nie w Tobie coś nie działa. To narzędzie było niedopasowane.

Afirmacje – piękne słowa, które nie zawsze działają

Afirmacje to pozytywne twierdzenia. Mają pomóc nam zmienić sposób myślenia o sobie i świecie.

Powtarzamy je, by wzmocnić poczucie własnej wartości, odwagi, dobrobytu.

To może wyglądać tak:

„Jestem silna.”

„Zasługuję na miłość.”

„Mam prawo do szczęścia.”

Brzmi dobrze, prawda?

Ale tu wchodzi... konflikt poznawczy.

To moment, gdy mówisz jedno, ale czujesz i wierzysz w coś zupełnie innego.

Twoja głowa mówi: „Jestem piękna”, a świadomość odpowiada: „Nieprawda.

Masz zmarszczki, cellulit i worki pod oczami.” Dzieje się tak, ponieważ odzywa się przekonanie, które jest zakorzenione w naszej świadomości i nie przepuszcza tego zdania dalej do naszej podświadomości.

I co wtedy?

Zamiast wzmocnienia – pojawia się wewnętrzny opór. Ciało się spina, umysł się zamyka, a my czujemy frustrację, zamiast radości. Czujemy się jak oszust.

To dlatego wiele z nas rezygnuje z afirmacji – bo zbyt często wyglądają jak „klejenie brokatu na błoto”.

Aformacje – czyli magia pytania

Znasz już na pewno negatywne aformacje i stosujesz je zupełnie nieświadomie, bo pewnie nie raz zadawałaś sobie pytania typu: „Dlaczego mnie to spotyka?”, „Dlaczego ona mi znowu to robi?”, „Ile jeszcze złego mnie spotka?” I doskonale wiesz, jak to działało – dostawałaś jeszcze więcej tego, czego nie chciałaś...
Czas na pozytywną AFORMACJĘ!

Dr Noah St. John, który sam miał dość powtarzania pustych frazesów, które nie działały, albo nie przynosiły szybkich rezultatów, zaczął obserwować dzieci. Dzieci uczą się poprzez zadawanie pytań. Większość rodziców miało nie raz dość niekończącego się pytania „A dlaczego...?”

Dr Noah St John też zadał pytanie: „A co jeśli nie trzeba siebie przekonywać, tylko... zapytać?”

I tak powstały aformacje – pozytywne pytania, które działają jak klucz do podświadomości.

Zamiast mówić: „Jestem szczęśliwa”,

zadajesz pytanie: „Dlaczego jestem taka szczęśliwa?”

To prosta zmiana, ale robi OGROMNĄ różnicę.

Bo mózg kocha pytania.

Nie ocenia, nie odrzuca, nie krytykuje. Po prostu... szuka odpowiedzi.

Zamiast blokady – uruchamia się ciekawość, otwartość, ruch.

Wchodzisz w dialog z własną podświadomością, intuicją, zamiast w kłótnię z wewnętrznym krytykiem.



Beti Konieczna

Od przekonania do przemiany – jak to zrobić?

1. Rozpoznaj swój paradygmat – czyli ograniczające przekonanie, które siedzi w Twojej głowie.
2. Stwórz afirmację – nową, pozytywną wersję tej myśli.
3. Zmień ją na aformację – czyli pytanie, które otwiera.

Przykład 1:

Paradygmat: „Nie zasługuję na sukces.”

Afirmacja: „Zasługuję na sukces.”

Aformacja: „Dlaczego jestem skazana na sukces?”

Przykład 2:

Paradygmat: „Nikt mnie nie kocha.”

Afirmacja: „Jestem kochana.”

Aformacja: „Dlaczego jestem otoczona miłością każdego dnia?”

Przykład 3:

Paradygmat: „Pieniądze są dla innych, nie dla mnie.”

Afirmacja: „Zarabiam z lekkością i radością.”

Aformacja: „Dlaczego pieniądze z taką łatwością płyną do mnie z wielu źródeł?”

Dlaczego warto zacząć od aformacji?

Bo to najdelikatniejszy, najłagodniejszy sposób, by dotrzeć do samego środka Twojego serca.

Nie musisz udawać, że wierzysz w coś, co teraz jeszcze nie jest Twoją rzeczywistością.

Zamiast tego – otwierasz przestrzeń na możliwość, na zmianę, na cud.

To trochę jakbyś przestała walić pięścią w zamknięte drzwi, a zaczęła szukać klucza.



Beti Konieczna

Na koniec – zaproszenie dla Ciebie

Weź kartkę, podziel ją na trzy kolumny:

Przekonanie – Afirmacja – Aformacja.

Wypisz 5 rzeczy, które Cię blokują. Może to być z różnych dziedzin Twojego życia: praca, finanse, relacje z bliskimi, relacja sama ze sobą, zdrowie, edukacja itd.

I przekształć je.

Zobacz, jak się czujesz, kiedy zamiast wymuszać zmianę, po prostu pytasz.

Bo może już jesteś silna. Może już jesteś piękna.

Tylko potrzebujesz siebie o to zapytać, by w nie uwierzyć.

A Twoja podświadomość zacznie Ci podsyłać zdarzenia z przeszłości, które to potwierdzą, zaczniesz otwierać się i dostrzegać wokół siebie, w obecnej chwili odpowiedzi na te pytania.

Spróbujcie popracować z tymi narzędziami-pytaniami w najbliższych tygodniach i podzielcie się swoimi spostrzeżeniami.

Z miłością,

Beti



I na koniec jeszcze dwa pytania kwantowe do Wszechświata, które mają niezwykłą moc:

- **Czyż to nie jest cudowne, że ...?**
- **Jak może być jeszcze lepiej?**



Beti Konieczna