



Takk for at du lastet ned denne artikkelen om affirmasjoner. På neste side finner du artikkelen om kraften i å benytte affirmasjoner.

Artikkelen er skrevet av Louise Hay og oversatt av undertegnende.

Louise Hay (1926 - 2017) var en amerikansk forfatter og grunnlegger av Hay House Publishing House. Hun skrev mange selvhjelpsbøker, og er best kjent for sin bok fra 1984 **Heal Your Life**. Hun endret sitt liv totalt ved hjelp av affirmasjoner. I mange tiår hjalp hun millioner av mennesker over hele verden i å oppdage og bruke det fulle potensialet av sine egne kreative krefter for personlig vekst og selvhelbredelse.

### **Affirmasjoner**

Affirmasjoner er enkle utsagn, positive eller negative. De kan utføres med hensikt for å endre deler av livet ditt eller de kan gjøres automatisk som når du forteller deg selv noe negativt som at du ikke er god nok eller ikke klarer noe.

Den vi snakker mest med hver eneste dag er oss selv. Det pågår en «indre dialog» hele tiden. Tall fra Dr. Joe Dispenza viser at vi tenker ca. 60-70.000 tanker hver dag og dessverre er majoriteten av disse av den negative sorten. Forskningen viser oss at så mye som 70% av tankene vi tenker er negative.

Din personlighet består av hvordan du tenker, hvordan du handler og hvordan du føler deg. For å opprette en ny personlig virkelighet trenger du å observere de tankene du tenker. Bli bevisst. Hvis vi ønsker å endre oss må vi endre hvordan vi tenker.

Som Albert Einstein en gang sa:

*Galskap er å gjøre det samme om og om igjen og forvente forskjellige resultat.*

Endring av våre tankemønstre er nøkkelen for å få nye og bedre resultater i livet.

Affirmasjoner er et meget godt redskap for nettopp å endre tankemønstre og skape nye resultat.

Ta deg tid til å lese Louise Hays artikkel – gjerne mer enn en gang. Se også på utvalget av hennes affirmasjoner som er listet opp på siden etter artikkelen.

Alt godt,  
Camillo ☺  
[www.CamilloLoken.no](http://www.CamilloLoken.no)

# Kraften i affirmasjoner

Av Louise L. Hay

I dag er dagen for deg å skape et gledefylt liv. I dag er dagen for å begynne å frigjøre alle dine begrensninger. I dag er dagen for deg å lære hemmelighetene med livet. Du kan forandre livet ditt til det bedre. Du har allerede verktøyet i deg til å gjøre dette. Disse verktøyene er dine tanker og din tro.

Hver tanke du tenker og hvert ord du sier er en bekreftelse/affirmasjon. Alle våre interne dialoger er en strøm av affirmasjoner. Du bekrefter og skaper dine livserfaringer med hvert ord og tanke. Mye av det vi normalt sier og tror er ganske negativ og skaper ikke gode opplevelser for oss. Vi må omskolere våre tanker og snakke i positive mønstre hvis vi vil endre våre liv. En affirmasjon er et startpunkt på veien til endring.

Folk spør ofte: «Hvordan kan jeg begynne å affirmere det gode i livet? Hvor skal jeg begynne?» Jeg foreslår at du begynner med å lage lister. Lag en egen side for hvert emne, som f.eks. kjærlighet, familie, helse, velstand, meg selv. Skriv på toppen av hver side, «hva jeg tror om kjærlighet» (eller det emne du ønsker å jobbe med). Deretter skriver du ned alle tankene som kommer opp om disse emnene, både negative og positive. Du vil se et veldig klart bilde av ditt trosmønster. Det neste trinnet er å ta hvert negativt utsagn og snu det rundt til en positiv affirmasjon. Når dette er gjort, legger du til denne affirmasjonen: **ALLE MINE POSITIVE AFFIRMASJONER GÅR I OPPFYLLELSE FOR MEG.**

Det å gjøre affirmasjoner er å bevisst velge å tenke visse tanker som vil skape positive resultater i fremtiden. De skaper et samlingspunkt som vil tillate deg å begynne å endre din tenkning. Bekreftende utsagn går bortenfor virkeligheten i nuet og inn i skapelsen av fremtiden gjennom ordene du bruker i nuet.

Når du velger å si «Jeg er svært velstående», kan det være at du faktisk har svært lite penger på din bankkonto i øyeblikket, men det du gjør er å plante et frø for fremtidig velstand. Hver gang du gjentar denne uttalelsen, bekrefter du frøet du plantet i atmosfæren av ditt sinn. Det er derfor du vil at det skal være en lykkelig atmosfære. Ting vokser raskere i rik, fruktbar jord.

Når du endrer din tankeprosess vil alt i livet ditt også endres. Du vil bli overrasket og glad for å se hvordan folk, steder, ting, og omstendigheter kan endre seg. Ikke kast bort tiden ved å argumentere for dine begrensninger: dårlige relasjoner, problemer, sykdom, fattigdom osv. Jo mer du snakker om problemet, jo mer forankrer du det og låser det fast. Lær å snu de negative affirmasjonene til positive. For eksempel: «Jeg har aldri nok penger» blir «Penger strømmer inn i livet mitt i overflod».

Affirmasjoner er løsningen som vil erstatte det problemet du har. Når du opplever å ha et problem, gjenta følgende om og om igjen: «**Alt er vel. Alt løser seg for mitt høyeste gode. Ut av denne situasjonen vil bare noe godt komme. Jeg er trygg.**»

Denne enkle affirmasjonen vil gjøre mirakler i ditt liv!

## Et utvalg av affirmasjoner fra Lou is Hay

*Portene til visdom og kunnskap er alltid åpne for meg.*

*Likeverd og verdensfred begynner med meg. I dag uttrykker jeg kjærlig godhet til alle.*

*Jeg er tålmodig, tolerant og diplomatisk.*

*Jeg snakker kun positivt om menneskene i min verden. Negativitet har ingen del i mitt liv.*

*Jeg fryder meg over ny vekst. Jeg legger alle begrensninger bak meg.*

*Jeg gir en del av min tid til å hjelpe andre. Det er bra for min egen helse.*

*Jeg ler av livet ( og meg selv ), og velger ikke å bli fornærmet av noen eller noe.*

*Jeg sier ja til livet, og livet forsyner meg rikelig med alt jeg trenger.*

*Jeg er ansvarlig for alle mine erfaringer.*

*Hver bro jeg krysser bringer meg til et høyere nivå av tilfredshet.*

*Alle endrer seg og jeg tillater endring i alle.*

*Det er trygt for meg å være fleksibel nok til å se andres synspunkter.*

*Ingen person, sted eller ting har noen makt over meg for jeg er den eneste tenkeren i mitt sinn.*

*Det er ikke nødvendig for meg å slite. Jeg stoler på at universet tar vare på meg .*

*Jeg slipper og lar gå. Jeg gir gjerne bort alt som jeg ikke lenger trenger.*

*Jeg lærer mine leksjoner i livet lett og uanstrengt.*

*Min dag begynner og slutter med takknemlighet.*

*Jeg ser på alle opplevelser som muligheter for meg til å lære og vokse.*

*Det er alltid lett for meg å tilpasse meg og endre meg. Jeg er fleksibel og flytende.*

*Alt som jeg søker er allerede i meg.*

*Uansett hva jeg trenger å vite blir åpenbart for meg til nøyaktig riktig tid.*

*Jeg aksepterer mirakuløse hendelser i min verden.*

*Jeg slipper nå alle forventninger og jeg vet at jeg blir tatt vare på.*

*Jeg opptrer med ære og integritet i alt jeg gjør.*

*Hver person, sted og ting på denne planeten er sammenkoblet i kjærlighet.*

*Jeg finner stadig nye måter å se min verden på. Jeg ser skjønnhet overalt.*

*Jeg er frydefullt overstrømmende og i harmoni med alt liv.*

*Jeg håndterer alle mine erfaringer med visdom, kjærlighet og letthet.*

*Guddommelig fred og harmoni omgir meg hele tiden.*

*Jeg respekterer andre for å være annerledes. Vi er alle en.*

*Jeg har fullkommen tro på universet og dets evne til å støtte alle mine behov.*

*Jeg setter pris på alt og alle.*

*Jeg tillater endring til å skje uten motstand eller frykt. Jeg er fri.*

*Alt som omgir meg har et formål.*

*Jeg går tilbake til det grunnleggende i livet: tilgivelse, mot, takknemlighet, kjærlighet og humor.*

*Jeg gir til livet akkurat hva jeg vil at livet skal gi til meg.*