



POZITIVNÍ
AFIRMACE

Ondřej Mergl

POZITIVNÍ AFIRMACE

Ondřej Mergl

NACHÁZÍM SE V RÁJI

Již od svého početí setrvávám v nepřetržitém spojení se štěstím, mírem a prosperitou, zhmotněnými do podoby fyzického světa. Těším se z úžasné reality, která mi nachystala nebe na zemi.

Ráj, do kterého se rodím, skýtá nekonečné možnosti, a záleží jenom na mně osobně, do jaké míry jich dokážu využít. On sám mi vychází ve všech ohledech vstříc, čekaje pouze na mé rozhodnutí, zdali přijmu nabízenou ruku a nechám se vést po stezce hojnosti.

Vlastní procesy volby beru jako dobrodružnou hru, oživenou řadou zajímavých životních překvapení. V hlavní roli této famózní inscenace pružně reaguji na vzniklé situace, užívám si plnými doušky jejich rozmanitost.

Ochrannou ruku nad mojí hlavou drží samotný systém, ve kterém vše směřuje k dokonalé souhře. Stará se o bezprostřední přizpůsobení skutečnosti na míru mým vnitřním požadavkům.

MÁM DŮVOD ŽÍT VĚČNĚ

Přijímám Vesmír jako finální destinaci lidské existence, místo věčné blaženosti. Mám plné právo strávit ve svém aktuálním těle neomezené množství času.

Každá sekunda života stojí za zhodnocení, když mi svět předkládá celou svou šíři k prozkoumání. Podrobným poznáváním jeho principů přispívám k odhalení samotné podstaty bytí.

Předáváním získaných informací rozšiřuji kolektivní vědomí, sloužící jako základ pro nastupující generace. S potomky žiji ve vzájemné symbióze, neboť právě oni jsou mi zdrojem nových nápadů a inspirace.

PEČUJI O SVÉ TĚLO

Svoji fyzickou schránku udržuji v perfektním stavu. Dbám na důkladnou hygienu a pravidelná tělesná cvičení. Otužuji se pod proudem studené vody, protahuji šlachy, rovnoměrně posiluji svaly.

Dýchám klidně a zhluboka ve chvílích odpočinku i při náročnějších pohybových aktivitách. Trávím denně několik hodin na čerstvém vzduchu. Držím své tělo hrdě vzpřímené, procházím se po okolí, koupu se ve zlatých slunečních paprscích.

Věnuji pozornost svému jídelníčku. Konzumuji živou přírodní stravu všech druhů, bohatou na vitamíny, živiny a minerály. Piji pramenitou vodu, povzbuzující bylinkové čaje či čerstvě vylisovanou šťávu z ovocných plodů.

Ke spánku se ukládám, když si to můj organismus vyžádá. energii čerpám krátce a intenzivně. Další ráno vítám naprosto svěží po vydatném odpočinku.

MYSLÍM POZITIVĚ

Každý prvek v Ráji demonstruje příznivou energii, nacházející se všude kolem. Jsem přirozenou součástí koloběhu dobra, ve kterém veškeré procesy směřují k dokonalému scénáři.

Mám výbornou náladu ze sebe i svého okolí. Svým životem nechávám proudit čistou blaženost. Ze dvou stran mince si vybírám vždy tu šťastnou, i kdyby mě to stálo nejprve její otočení.

UDRŽUJI VNITŘNÍ ROVNOVÁHU

V mé mysli vládne božská harmonie, odolná vůči jakýmkoliv vnějším i vnitřním podnětům. V tomto království klidu a míru nacházím své útočiště a zázemí.

Vědomí celkové stability mi dodává pocit jistoty a bezpečí, o který se můžu bez výjimek opřít při svém rozhodování. Duševní soudržnost demonstruji vyrovnaným vystupováním.

MLUVÍM UVÁŽLIVĚ

Uvědomuji si sílu, kterou myšlenkám dává jejich hmotné vyjádření. Před vypuštěním slov z úst si pozorně probírám jejich zamýšlený cíl a možné důsledky. Říkám pravdu za všech okolností.

Volím výrazy příjemné na poslech. Má slova hřejí na duši. Jazyk mi slouží ke komunikaci i k roznášení radosti. Vždy si najdu příležitost, jak svými slovy potěšit druhé, byť se jedná o maličkosti.

Vyjadřuji se jasně a srozumitelně. Můj hlas je natolik silný, že dokáže pohnout davy. Promlouvat k tisícům je pro mě zrovna tak snadné, jako bavit se mezi čtyřma očima.

Ptám se, potřebuji-li něco vědět, ozvu se, mám-li pádný důvod. Mluvím za sebe, dávám dostatek příležitosti projevit se i ostatním. Mé slovo má vysokou cenu.

ROZŠIŘUJI PŘÍZNIVOU ENERGII

Procházím světem s úsměvem na rtech a písničkou na jazyku, svoji skvělou náladu přenáším na druhé. Využívám každé příležitosti ke konání dobrých skutků.

Srdečným smíchem nakazím každého ve svém dosahu, žertováním odlehčuji atmosféru. S humorem přijímám náhlé životní situace, bavím se na svůj účet.

VĚŘÍM V ÚSPĚCH

Ráj mi jde na ruku, plní vyřčená přání i tajné tužby. Každý proces automaticky směřuje ke konci podle mých představ, pevná víra se transformuje v realitu. Přesvědčení o zdaru mi umožňuje vychutnávat si příjemné pocity z povedeného díla již v jeho začátcích.

PLNÍM SI SVÉ SNY

Odmalička sním o nádherné budoucnosti. Zbývá mi dostatek času i energie na plnění dětských tužeb. Můžu se stát čímkoliv, kdykoliv si záměru.

Své životní plány vidím živě před očima, sleduji, jak se postupně realizují. Zvládnutí jednotlivých kroků vede ke splnění denních úkolů, měsíčních cílů, ročních záměrů.

Každý den mi dává 86 400 sekund, které můžu přetavit v činy. Kladu důraz na každou aktivitu, kterou provádím. Mám odvahu riskovat, což mi ve výsledku přináší zlaté ovoce.

TVOŘÍM SVĚT KOLEM SEBE

Pouze já rozhoduji o své trase životem. Přizpůsobuji se svým vlastním představám, hodnotám a zkušenostem, volím si v souladu s osobními vizemi, přebírám odpovědnost za následky.

Okolní svět odráží obraz Ráje, nakreslený v mé fantazii. Při jeho skládání mám k dispozici všechny divy kreativity. Vybírám si přívětivé prostředí, oblíbené činnosti, příjemné situace.

VYJADŘUJI SVOJI VDĚČNOST

Děkuji za každý den strávený na této planetě. Těším se z všedních chvil i výjimečných zážitků. Vážím si nabídnutých příležitostí. Oceňuji všechny bytosti i předměty kolem sebe.

Vyjadřuji díky spontánně a upřímně. Maličkosti stavím na úroveň významných činů. Pochvaluji si výtečné fungování celého systému. Zaplavuje mě štěstí za to, co mám.

ŽIJÍ V BLAHOBYTU

Přirozeně se mi dostává všeho potřebného k životu. Ráj zařizuje dostatek kyslíku, slunečních paprsků i vody pro všechny živé tvory, stejně jako čehokoliv dalšího, o co požádám.

Směle čerpám z nabízených zdrojů, neboť bohatě vystačí pro každého. Rozdávám na setkání, načež se mi vrací dvojnásobek. S majetkem hospodařím ku všeobecnému prospěchu.

ROZDÁVÁM LÁSKU

Hojnost lásky v mém nitru mi zajišťuje šťastný život, jejím přebytkem zásobuji celý svět. S přátelskými úmysly přistupuji k cizím a neznámým lidem. Laskavost mi otevírá brány k jejich srdcím.

Miluji sebe, svoji rodinu, přátele i ostatní lidi, zvířata, rostliny a věci. Zbožňuji každého právě takového, jaký je.

PŘIJÍMÁM SVÉ JÁ

Celá má bytost naprosto přesně odpovídá mým ideálním představám. Obdivuji svůj obraz v zrcadle, oceňuji svoji vnitřní krásu. Každá část mého těla vypadá zrovna tak, jak by vypadat měla.

V JEDNODUCHOSTI VIDÍM KRÁSU

Dělám věci tím nejjednodušším možným způsobem, šetřím si čas i práci. Hledám prostá řešení, uvažuji efektivně. Obklopuji se jen těmi věcmi, které pravidelně používám.

SNAŽÍM SE O DOKONALOST

Vášeň mě žene za maximálním úsilím, svou práci odvádím podle nejlepšího vědomí a svědomí. Do díla vkládám část duše, věnuji mu potřebnou péči. Precizní vypracování působí radost mně i celému okolí, druzí se můžou plně spolehnout na výsledek mého snažení.

PROHLUBUJI SVÉ PRAKTICKÉ ZNALOSTI

Učím se celý život. Vzdělávám se v oblastech svého zájmu, nové poznatky obratem aplikuji v denní praxi.

Nechávám si radit od znalých mistrů i od malých dětí. Získávám moudrosti čtením, čerpám zkušenosti z pestrých životních situací. Příchozí informace řádně analyzuji a zpracovávám.

Na základě nabytých vědomostí rozvíjím svoji osobnost, pomáhám druhým, rozšiřuji své znalosti do okolí.

HLEDÁM MOŽNÁ ŘEŠENÍ

Přijímám výzvy, které mě motivují k lepším výkonům. Pomáhám druhým v hledání odpovědí na jejich otázky. Zkoumám věci z různých úhlů pohledu, vytrvávám ve snažení až do zdárného konce. Originální nápady mi přinášejí východisko z každé situace.

NASLOUCHÁM PEČLIVĚ

Pozorně vnímám sdělovaný obsah, rozebírám jeho strukturu, účel, příčiny vzniku. Vžívám se do pozice řečníka, snažím se pochopit jeho stav, pocity, úmysly. Reaguji přiměřeným způsobem.

Bedlivým nasloucháním projevují druhým úctu, dávám jejich slovům patřičnou váhu. Pouhým přijímáním informací je zbavuji duševní zátěže.

RESPEKTUJI ODLIŠNOSTI

Uznávám přirozenou individualitu každého jedince, jeho subjektivní pohled na skutečnost, toleruji rozdílné chování i právo vlastního rozhodování. Nechávám ostatní svobodně vytvářet jejich realitu.

Cením si rozmanitosti, se kterou jsou v Ráji rozmístěny živé bytosti různých forem, vzhledů, potřeb, přesvědčení, přičemž jsou si všechny navzájem rovny.

MÁM POZITIVNÍ AFIRMACI

V mém vlastnictví se nachází jedna z nejcennějších knih, která je mým vodítkem na cestě životem. V případě potřeby ji můžu kdykoliv otevřít a připomenout si její myšlenky.

Opakovaným pročitáním se mi do hlavy dostává její obsah, významné pasáže se vrývají hluboko do paměti. Postupnou mechanizací se stávají skutečností.

Tvořím knihu vlastního osudu. Pozitivní afirmace mi přitom leží stále nablízku.