

## Несколько фраз могут улучшить вашу жизнь

Нерешенные проблемы, усталость от всего и неуверенность в себе, а отношения на работе, в семье оставляют желать лучшего... Разве вам не знакома такая ситуация? И, конечно же, она ухудшает качество жизни, негативно сказывается на здоровье.

А по сему откладывать с разрешением проблем нельзя, и вы в состоянии это сделать, отдав с утра своему подсознанию всего лишь несколько команд. Вот они, эти 5 «волшебных» фраз, попробуйте.



### 5 действенных утренних фраз

Каждое утро, проснувшись и выполняя обычные автоматические действия – принятие душа, чистку зубов, укладку волос и так далее – повторяйте вслух, или про себя эти фразы, стараясь их осмыслить и как бы загрузить в себя:

1. Мысли материальны.
2. Начинать лучше с малого.
3. Прощать – значит, освобождаться.
4. Все мои слова и поступки имеют значение.
5. Мой мир заботится обо мне.

А вот почему именно эти фразы рекомендуют психологи, и как они обеспечивают улучшение – объяснение вполне логично.

#### Мысли материальны

Когда вы произносите эту фразу, мозг автоматически достает из «закромов» вашего опыта то представление, когда это было для вас

очевидно, когда вы убеждались, что мысли действительно материальны. При регулярном повторении фразы подсознание начинает выполнять роль фильтра: как только появляется плохая, негативная мысль, генерируется сигнал: «Прочь!».



В итоге вы постепенно избавляетесь от вредных мыслей, а мозг переключается на обработку только хороших мыслей. Появляется больше позитива, жизнь наполняется красками, и вы перестаете фиксироваться на плохом. А когда все же просачивается негатив, мозг на автомате включает позитивное сознание.

#### Начинать нужно с малого

Произнося эту фразу ежедневно и закрепляя ее в подсознании, вы осваиваете искусство малых шагов, ведь именно в них содержится сила и успех каждого дня. Именно маленькими шагами, постепенно и последовательно мы преодолеваем возникающие препятствия и приходим к успеху. Вы же помните фразу великого комбинатора Бендера: «Скоро только кошки родятся»? И в ней большой смысл.



## Прощать – делать лучше себе

Когда вы долго держите обиду и не прощаете своего обидчика, вы сами попадаете в свою же тюрьму непрощения. Ваши обиды больше всего мешают вам. Простите и отпустите, и вы освободитесь от этих пут, а это – такое приятное ощущение. В идеале нужно прощать быстрее, сразу. Научитесь этому.



## Мои слова и поступки имеют значение

Эта фраза подразумевает 2 явления, возникающих на любой ваш поступок:

- «эффект бабочки», которая взмахом крыла создает маленькую волну, способную стать зародышем ураганного ветра;
- «закон бумеранга», когда все, что ни отправишь во внешнюю среду, непременно возвратится к тебе.

Так и в человеческой судьбе: каждый опрометчивый поступок, брошенное слово или взгляд, с виду, казалось бы, незначительные, способны со временем изменить ситуацию к худшему, даже развернуть события на 180°. И не забывайте о библейском законе, который гласит: «Пожнет человек то же, что и посеет».



### Мой мир заботится обо мне

Как понимать эту фразу? Ваш мир – это, конечно же, ваш разум с его способностью осмысливать и оценивать реальность, это и подсознание – так называемый внутренний голос, который мы часто не слышим.

Задавайтесь чаще вопросами, взвешивайте, анализируйте, прислушивайтесь к внутреннему голосу и делайте правильные выводы. Если этому научиться, то это – и есть тот ваш мир, который вы создали сами, и который вас охраняет.



Вам также могут пригодиться полезные аудио- и видеосеансы, медитации, выбирайте [на этой странице](#). И не забывайте, что ваша жизнь – в ваших руках, не давайте никому распоряжаться ею.

*Источник: проект психолога <http://marta-ng.com/>*