




**PROČ AFIRMACE NEFUNGUJÍ  
A JAK TO NAVŽDY ZMĚNIT**



**ODHALTE  
VZRUŠUJÍCÍ SÍLU AFIRMACÍ**

Afirmace mohou i škodit, pokud  
nejdou v harmonii  
**s naším naladěním.**



Vědci (univerzita Waterloo, Kanada) zjistili, že afirmace mohou mít velmi negativní dopady.

U lidí s nízkou mírou sebeúcty, negativním postojem a naladěním se jejich mentální stav po opakování afirmací (silných vět) dokonce ještě zhoršoval.

Afirmace mohou jít do naší mysli nesprávně. Pokud je využíváme, ale jsou v rozporu s našimi hluboce zakořeněnými “pravdami”, mentálními programy a vzorci chování, může dojít ke stresové reakci.

Stres je vyvolán rozporem mezi tím, co říkáme, a tím, čemu opravdu (a často nevědomě) věříme.

Naše “pravdy” nemusí být vědomé. Mohou být zakořeněné v hlubších úrovních našeho vědomí.

Když nastává tato stresová reakce, stav člověka se při používání afirmací může ještě zhoršit.

# Nejmocnější základní princip

- 1. Sepisujte si Vaše DŮKAZY**  
(milníky, úspěchy)
- 2. Afirmace tvořte z jejich síly**

Vaše úspěchy a pokroky v životě jsou zdrojem síly, který můžete stále využívat. Jsou ale také tím nejdůležitějším základním stavebním kamenem při práci s afirmacemi.

Když vytvoříte afirmaci na základě Vašeho úspěchu z minulosti, tak tato afirmace není ovlivněna Vaším naladěním (viz předchozí část), ale kotví se k tomuto úspěchu.

Díky tomu velmi rychle zažijete vytoužené životní změny a pokroky díky využívání afirmací.

**Krok 1:** Co se Vám v minulosti povedlo? Čeho jste dosáhli? Z jakých momentů, kdy jste zapojili Vaši vnitřní sílu, máte upřímnou radost?

**Krok 2:** Jaké Vaše kvality, přednosti a silné stránky jste v těchto situacích zapojili?

**Krok 3:** Vytvořte afirmaci, která bude vycházet z této situace. Když si ji budete říkat, ucítíte sílu díky kotvě k této události.

**Příklad**

*“Díky mé empatii a skvělé komunikaci dosahuji snadno všeho, po čem toužím.”*

Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](http://LucidniSen.cz)



Využívejte také afirmace  
**zaměřené na proces**

Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](https://lucidniSen.cz)

Spousta lidí využívá jen afirmace zaměřené na výsledek.

*“Jsem magnetem na štěstí.” | “Jsem výjimečný...”*

Zejména zpočátku jsou pro mysl mnohem více uvěřitelné a mocné afirmace zaměřené na proces.

*“Každým dnem jsem zdravější a mé tělo sílí.”*

*“Můj snový dar je stále otevřenější.”*

*“Zázraky do mého života přicházejí stále snadněji.”*

Při tvorbě afirmací na proces využijte tyto obraty:

*“Každým dnem...” | “Každou nocí...”*

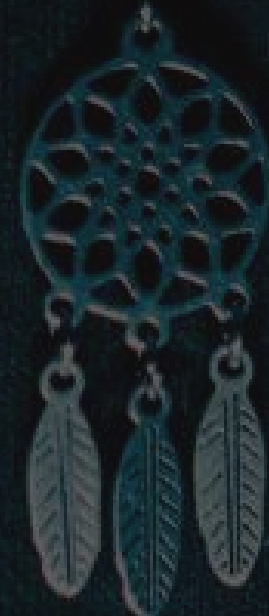
*“Stále více / snadněji / lépe /...”*

*“Více a více se otevírá...”*

(uvolněnější, zdravější, silnější,...)

Afirmace pronášejte  
také **nahlas!**

Nebo je zpívejte. Využijte moci  
**rezonance.**



Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](http://LucidniSen.cz)

Celý život na nás naše okolí působí “programy”, které k nám přichází **nahlas**. Rezonují. Mají sílu.

Lidé na své rozvojové cestě pak někdy dělají tu chybu, že si afirmace přeříkávají jen ve své mysli.

Zapojte do Vaší praxe **hlasité pronášení afirmací**.

Vyšší formou rezonance je zpěv. Nebojte se zpívat. Udělejte si z Vašich afirmací píseň.



Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](http://LucidniSen.cz)

Princip manifestace,  
který funguje každému...

Do **aktů vděčnosti** a naladění se na  
vděčnost zařadte Vaše afirmace...

Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](https://lucidnisen.cz)

## Nalad'te se na sílu vděčnosti

Každý den si zapisujte pět věcí, za které jste vděční. Může jít o úplně maličkosti. Když se dostanete do "FLOW VDĚČNOSTI", napište klidně 20 i více věcí.

Po třech týdnech této praxe začněte do vašich písemných aktů vděčnosti psát také Vaše afirmace.

Tyto afirmace se naváží na sílu vděčnosti a nebudou tak záviset na Vašich vnitřních programech. Čím déle a pravidelněji budete tento princip realizovat, tím mocnější bude.

# Výzva manifestace

Dokud na hlubších úrovních mysli vnímáme něco jako budoucnost, je to **vzdálené**.

**Teď to není k dispozici.**

**“Ženu se za něčím vzdáleným.”**



# Výzva manifestace

Vizualizace samy o sobě většině lidem nestačí k dosažení vysněného života, protože neumožňují prožít vysněnou realitu jako plnou přítomnost.

Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](https://lucidnisen.cz)

Snění je ten nejmocnější prostor,  
kde můžeme **vysněnou realitu**  
**prožít jako plnou přítomnost!**

Jakmile se naučíte do prostoru  
snění přenášet obrazy spojené  
s Vaší vysněnou realitou, změní se  
Vaše naladění.

Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](https://lucidniSen.cz)

*Musím říct Honzo, že tahle tvoje akademie je to nejlepší, co jsem zatím slyšel/četl. Ze začátku jsem byl skeptický, jako pár videí, navíc na FB. Ani vlastní stránky, kde by online běžel. No čím dál víc žasnu! Mám desítky knih o lucidním snění, sjeté všechny materiály, známé i neznámé, české i zahraniční, a spoustu osobní praxe. Ale tohle je úplně to nejvíc nejlepší, co znám. Otevíráš témata, o kterých se nikde nemluví, postřehy a techniky, na které jsem postupně také přišel. Prostě za mě TOP 1. Díky, moc mě to baví. A už jedu i tvé meditace, těm jsem se poměrně dlouho bránil, ale jsou fakt dobře udělané. Díky.*

Vstupte do Lucidni akademie | [LucidniSen.cz](http://LucidniSen.cz)

# Vstupte do lucidní akademie

Odhalte a naplno využijte  
Vašeho daru snění.

Díky snění zapojíte ty nejmocnější  
manifestační principy a budete  
překvapení, čeho jste schopní.

[LucidniSen.cz](http://LucidniSen.cz)

# Vstupte do lucidní akademie

Rozvíjejte Váš dar snění. Těším se na naši společnou cestu za rozvojem magie a zázraků snového světa.

[LucidniSen.cz](http://LucidniSen.cz)

Jan Skryja