



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

Примеры НУ и к ним ПУ первого и второго вида:

1. НУ: Я непривлекательная.

ПУ первого вида: Отныне я так изменяю свой образ жизни и отношение к себе, что с каждым днем я становлюсь все более привлекательной.

ПУ второго вида: Отныне я считаю себя очень привлекательной женщиной. Я в восторге от своей привлекательности!

2. НУ: Я не умею зарабатывать большие деньги.

ПУ первого вида: Отныне мое умение зарабатывать большие деньги улучшается с каждым днем. Я с удовольствием нахожу и использую возможности зарабатывать большие деньги.

ПУ второго вида: Отныне я уверена, что умею зарабатывать большие деньги. Я горжусь своим умением зарабатывать большие деньги!

3. НУ: Я нерезультативна и неэффективна.

ПУ первого вида: Отныне я так организовываю свою жизнь, что моя эффективность и результативность улучшается с каждым днем.

ПУ второго типа: Отныне я получаю удовольствие от достижения своих целей с минимальными усилиями с моей стороны. Я в восторге от своей эффективности и результативности!

4. НУ: Я не умею просить о помощи других людей.

ПУ первого вида: Отныне я легко и с удовольствием прошу помощи у других людей, когда мне это необходимо.

ПУ второго вида: Впредь я горжусь своим умением обходиться без посторонней помощи!



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

5. НУ: Я нерешительная

ПУ первого вида: Отныне я действую решительно. Я легко и с удовольствием принимаю нужные мне решения в любой момент времени.

ПУ второго вида: Впредь я получаю удовольствие от своих взвешенных и обдуманных действий. Отныне любое принятое мной решение является лучшими для меня в настоящий момент времени.

6. НУ: Я не способна выстроить отношения с любимым мужчиной и создать с ним семью.

ПУ первого вида: Впредь я так выстраиваю отношения со своим любимым мужчиной, что он хочет создать со мной семью.

ПУ второго вида: Отныне я считаю, что я способна строить отношения и создать семью с любимым мужчиной. Я уверена, что я самая желанная женщина для своего любимого мужчины.

7. Я необщительная и замкнутая

ПУ первого вида: Отныне я открытая для общения женщина. Я с удовольствием знаколюсь с новыми и интересными для себя людьми. Отныне я легко и с пользой для себя, увеличиваю свой круг общения.

ПУ второго вида: Отныне я считаю себя общительной и открытой для новых знакомств женщиной. Я в восторге от своей общительности и умения знакомиться с полезными и интересными для меня людьми.



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

8. Я не могу говорить «нет».

ПУ первого вида: Отныне я легко, спокойно и уверенно говорю «нет», когда мне это необходимо.

ПУ второго вида: Отныне я люблю себя и одобряю свое поведение. Впредь то, что я говорю, является лучшим для меня в любой момент времени.

9. Для того, чтобы заработать деньги, нужно очень тяжело трудиться.

ПУ первого вида: Отныне я легко и с удовольствием зарабатываю нужные мне деньги. Я замечаю и использую возможности легко и с удовольствием заработать деньги.

ПУ второго вида: Отныне я считаю, что заработать деньги можно легко и с удовольствием.

10. Мне всегда не хватает денег

ПУ первого вида: Отныне я изменяю свой образ жизни таким образом, что у меня всегда хватает денег для удовлетворения моих растущих потребностей. Я легко и с удовольствием нахожу и использую возможности для увеличения моих доходов.

ПУ второго вида: Впредь я радуюсь тому количеству денег, которое у меня есть. Я рационально и наилучшим для себя образом, распоряжаюсь тем количеством денег, которое у меня есть



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

11. Я непунктуальная. Я всегда опаздываю.

ПУ первого вида: Отныне я разумно распоряжаюсь своим временем. Я организую свой день так, что всегда прихожу вовремя. Я в восторге от своей пунктуальности!

ПУ второго вида: Отныне я живу в комфортном и удобном для меня режиме и темпе. Я одобряю свой стиль жизни. Отныне я результативна в любой момент времени.

12. Я не достойна больших денег.

ПУ первого вида: Отныне я с удовольствием увеличиваю свой доход каждый день.

ПУ второго вида: Впредь я считаю, что я достойна больших денег. Я открыта для возможностей получать большие деньги в своей жизни.

13. Я не умею отдыхать.

ПУ первого вида: Отныне я так планирую свой день, что в нем есть время на отдых.

ПУ второго вида: Впредь я считаю, что я умею отдыхать и восстанавливать свои силы в любой момент времени, когда мне это необходимо.

14. У меня много недостатков.

ПУ первого вида: Отныне я изменяю отношение к себе и концентрируюсь только на своих достоинствах и положительных качествах.

ПУ второго вида: Я горжусь всеми качествами, которыми я обладаю. Я люблю и принимаю себя такой, какая я есть!