**Требования к составлению Позитивного утверждения**

**1. Ваше ПУ должно быть строго противоположно по смыслу тому НУ, которое вы хотите убрать из своего Подсознания.** Оно должно отменять эту негативную установку и создавать вам новую программу поведения, отвечающую вашим интересам.

Например,

**1. НУ:** *Я  не оправдываю чужих ожиданий*. **ПУ:** *Отныне я  никому ничего не должна.*

**2.НУ:**  *Я всегда недовольна своим возрастом*. **ПУ:** Отныне я *в восторге от себя и своей внешности  в любой период своей жизни.*

**3.НУ:** *Мне многое дается с трудом*.   **ПУ:** *Впредь я  так изменяю себя, что выполняю любые дела в состоянии азарта и уверенности в успехе* .

**2. Ваше ПУ относится только к вам**. То есть вы составляете ПУ только для себя. Поэтому оно всегда должно начинаться  со слова «Я».   Только в тех случаях, когда  команда будет касаться вашего тела,  ПУ может начинаться со слов: «*Мое тело*….».

ПУ типа «Отныне мой муж не пьет и не гуляет», «Отныне мой ребенок хорошо учится» «*Жизнь любит и защищает меня»   «Деньги приходят ко мне в большом количестве»* не работают, поскольку относятся не к вам.

Вы можете строить ПУ, связанные с изменением других людей, но эти ПУ должны менять вас. Например: «*Я легко нахожу и реализую самый лучший для меня способ убедить моего ребенка в необходимости хорошо учиться».*

**3. Вы знаете о существовании двух видов ПУ и четко формулируете ПУ такого вида, которое вам нужно.**

Дело в том, что Позитивные утверждения могут быть двух видов:

Вид 1. **В ПУ вы даете себе команду на совершение реальных действий по изменению себя.** Например**:**  «*Отныне я меняю свой образ жизни, в итоге моя фигура и мой вес становятся самыми лучшими для моего возраста и здоровья*».

Вид 2. **В ПУ вы даете себе команду найти достоинства в том, что вызывало ваши переживания. И начать этим восхищаться**.

**Либо вы можете заявить, что отныне вы считаете, что отныне у вас имеется нужное вам качество**.

То есть единственное, что вы делаете - вы меняете свое отношение к тому, чем вы раньше были недовольны. И не совершаете никаких усилий над собой или во внешнем мире.

Например:

**НУ:**  «*Я ужасно выгляжу. Я вешу на 20 кг больше, чем нужно!»*

**ПУ первого вида:** «*Отныне я*  *меняю свою систему жизни и питания, легко сбрасываю лишний вес и становлюсь стройной и женственной!»*

**ПУ второго вида:** «*Отныне я  настоящая Женщина, я полна достоинства и значимости!  Я предназначена для ценителя настоящей женской красоты!»*

**НУ:** «*Я слишком ленивая».*

**ПУ первого вида:** «*Отныне с каждым днем я  повышаю свою активность и деловитость!  Впредь я есть источник энергии!»*

**ПУ второго вида:** «Я всегда  *оптимальна в своих поступках!  Я достигаю свои цели с минимальными усилиями. Я в восторге от себя!».*

Вывод: **если ситуацию изменить нельзя, то можно изменить свое отношение к ней**. Суть ПУ второго вида сводится именно к этому.

**4.** **Ваше ПУ строится как команда, руководство к действию**.

При малейшей некорректности вашего ПУ, особенно когда вы хотите получить реальные изменения, Подсознание постарается сделать так, чтобы  это было ПУ второго вида.  **То есть как максимум произойдет  ваше изменение отношения к  не устаивающей вас ситуации так, что вы  перестанете  переживать по ее поводу**. Хотя реально ничего не изменится.

Чтобы у Подсознания было меньше возможностей  увернуться от исполнения ПУ первого  вида,   рекомендуется начинать фразу со слов «отныне» или «впредь». Эти слова будут четко разграничивать ваше проблемное прошлое и ваше  благополучное будущее.

Примеры ПУ первого вида:

*«Отныне  я уверен в себе. Впредь я жестко отстаиваю свои позиции».*

*«Отныне я открываю в себе высокую женственность и сексуальность и наслаждаюсь ими».*

*«Отныне я люблю себя и одобряю все свои поступки.  Отныне все, что я делаю, изначально замечательно».*

*«Впредь я  легко знакомлюсь и выстраиваю долговременные отношения с самым лучшим для меня мужчиной».*

При составлении ПУ недопустима  любая философия – любые отвлечения не рассматриваются Подсознанием как  команда и  не принимаются к исполнению. То есть фразы  типа: «*Цель моей жизни – развиваться, самосовершенствоваться и наслаждаться жизнью*» не являются ПУ и  не приведут ни к каким изменениям.

**5. Вы не даете никаких объяснений и обоснований желанного вам результата**. **Вы просто декларируете тот результат, который хотите иметь**.

То есть недопустимо использование в ПУ слов «потому что», «поскольку», «так как» и подобных.

Недопустимо в ПУ  объяснять, почему вы претендуете на какой-то результат, например: «*Мои успехи на работе определяются уровнем моего профессионализма, уровнем моей компетентности, креативности, изворотливости, умением выстраивать отношения с людьми*».

Правильно*: «Я легко и быстро достигаю поставленные мною цели на работе»*.

**6. При формулировании ПУ вы по максимуму избегаете отрицаний.**

То есть **вы указываете то, что вы хотите иметь вместо нынешнего поведения или черты характера**. И избегаете отрицаний того,  от чего вы хотите избавиться, или что вам не нравится.

**НУ:** «*Я не могу наладить отношения с мамой, мы все время ссоримся».*

**ПУ неправильное:** «*Отныне я не  ссорюсь с моей мамой»*   - неправильная формулировка, поскольку вы запретили ссоры, но оставили возможность драк с мамой, долгих обид на нее и т.п.

**ПУ правильное**:  «*Отныне я спокойно,  доброжелательно  и отстраненно отношусь к любым словам и поступкам моей мамы».*

Это не догма, а правило, из которого бывают исключения. Например, хорошо работает ПУ:   «*Я никому ничего не доказываю»*.

**7. При формулировании ПУ вы занимаете не пассивную позицию в ожидании чуда, а сами творите свою реальность.**

То есть  неправильными являются ПУ типа: «*Мое будущее зовет и манит меня. Меня ждет счастливая старость.  Меня ждет удача.  Меня ждет богатство*».   Куда зовет?  Где ждет? За углом? В тюрьме? В следующей жизни?

Правильно, когда  эти же ПУ  имеют следующий вид: «*Отныне я сама творю свое радостное и обеспеченное будущее. Впредь я создаю себе обеспеченную и счастливую старость.   Отныне я  иду к своим целям уверенно и успешно.  Отныне я легко создаю себе достойный уровень   доходов*».

**8. Позитивное утверждение должно быть "вашим", то есть оно должно быть вам приятным, и его повторение должно вызывать у вас в душе хорошие ощущения**.

 Механическое повторение даже самой правильной, но непонятной или неприятной вам  фразы может не дать никакого эффекта.

**Пример**.  Взрослый мужчина, крупный предприниматель (строитель), обратился с проблемой перфекционизма и вытекающего из него хронического недовольства своими достижениями и собой. Он все время сравнивает себя с выдуманным идеалом и все время  отслеживает, что могут думать о нем окружающие.

Его **НУ в отношении мнения окружающих***:  «Я завишу от мнения окружающих. Я всегда обязан быть лучше всех».*

 Были рассмотрены типовые ПУ для такого случая «*Я позволяю окружающим людям думать обо мне все, что угодно*», «*Я свободен от мнения окружающих людей*» и подобные.  Этот человек  повторял эти ПУ и  смотрел, какие ощущения они вызывают в его теле. Ответы были: не то, не то.

Потом было найдено  ПУ:  «*Мне похрену, что думают обо мне окружающие люди*», на что он сказал: «*Вот, чувствую, греет душу. Это мое, строительное*».

То есть ваши ПУ должны быть  «вашими» и должны «греть вам душу». Тогда они будут работать.

**9.** **Каждая фраза должна быть самодостаточной и содержать всю необходимую для ее выполнения информацию.**

То есть недопустимо  использовать  неоднозначно понимаемые слова и вместо конкретных имен  использовать слова «он»,  «его» и им подобные, не позволяющие однозначно идентифицировать, к кому относится фраза.

Например, неправильной будет  фраза*: «Я процветаю».*   По умолчанию люди могут догадаться, что речь идет о ваших финансовых достижениях. Но более легкий путь реализации этой ПУ:  вызвать у вас цветной лишай на теле.  Вам это надо?

Более правильно: «*Я  легко достигаю огромных финансовых успехов*».

Если у вас есть 2-3 ПУ относительно одного человека, то нельзя во второй и последующих фразах использовать ссылки «его», «ему» и подобные. Каждый раз нужно писать  его имя или название.

**Недопустимо строить ПУ с большим количеством запятых.** Фразы должны быть «гладкими» и легко читаться без запинаний. Допускается наличие одной, максимум двух запятых.

**10. При формулировке ПУ нужно использовать настоящее время.**

То есть правильным будет : «*Я легко выхожу замуж… Я с удовольствием зарабатываю огромные деньги… Отныне я  спокойно и отстраненно отношусь к любым словам и поступкам моих родителей*».

Неправильным будет: « *Я легко вышла замуж*…» или « *Я хочу выйти замуж…».* В первом варианте Подсознание получит информацию, что событие уже произошло, и вы просто на радостях констатируете этот факт  (*Я уже вышла замуж*…).   Во втором случае тоже ничего делать не надо, поскольку все уже реализовано: вы уже сейчас хотите...

**11. Желательно добавлять в ваши фразы позитивные прилагательные, чтобы усилить их эмоциональность (энергетичность).**

То есть  ваши команды желательно усиливать  словами «легко, с удовольствием,  быстро, огромные»  и т.д.   Это увеличивает  скорость реализации ПУ.

**12. ПУ – это НЕ формула цели, поэтому не нужно вводить в ПУ конкретные суммы, сроки, вес и прочие конкретные данные** (что нередко делается в аффирмациях)

**13. Формулируя свой набор ПУ, вы должны избегать конкуренции между ПУ за какие-то ваши ресурсы или усилия**.

Например, вы можете заявить:

«*Отныне я легко нахожу себе интересную и высокооплачиваемую работу».*

*«Впредь я создаю свой бизнес и получаю от него высокие личные доходы».*

Каждое из этих ПУ правильное, но вместе они противоречат друг другу, поскольку оба эти  вида деятельности требуют полной вашей погруженности в них хотя бы в течение первого  года.   Скорее всего, ни одно из них не будет реализовано хорошо.