***Перепрограммирование убеждений***

В нашей жизни реализуется то, во что мы в действительности верим, а не то, во что мы хотим, намереваемся или собираемся поверить.

*Господи, сделай так, чтобы мы всегда были правы,   
 ибо Ты знаешь, что мы никогда не меняем своих мнений».   
 Старая шотландская молитва*

Вступим в диалог с собой. Следовательно, эффективность аффирмации будет зависеть оттого, насколько мы сами поверим в нее. А нам трудно поверить, поскольку наше старое убеждение всячески сопротивляется вытеснению из подсознания. Ему там привычно и хорошо, оно много лет "рулило" нашим поведением, и вдруг - пойдите вон! А не хотите ли сами туда пойти? Именно поэтому позитивные [программы](http://www.sunhome.ru/download) рекомендуется повторять множество раз, петь, писать левой рукой и любыми другими усилиями внедрять их в свое подсознание до тех пор, пока ваш внутренний критик не уйдет на покой. Но существуют и другие, более эффективные приемы подавления внутреннего сопротивления. Эти приемы в несколько раз усиливают действие позитивной [программы](http://www.sunhome.ru/download) и нейтрализуют противодействие старой, негативной. Выполняя их, вы вступите в разговор со своим старым убеждением, которое будет возражать вам и пытаться переубедить вас. Но вы должны победить в этом диалоге.

Есть два варианта выполнения этого упражнения.

***Прием "Зеркало".*** Встаньте перед зеркалом. Глядя себе в глаза, произнесите позитивное утверждение. Прислушайтесь к себе - какие мысли и ощущения возникают у вас в этот момент. Тут же произнесите вслух все, что пришло в ответ на позитивную программу. Это может быть смех, неловкость, насмешка, протест, обида или любая другая реакция - выразите ее в словах. Затем снова произнесите позитивную программу, глядя себе в глаза. И опять прислушайтесь к своей внутренней реакции и проговорите ее вслух. Наблюдайте, как постепенно меняются ваши внутренние ответы, эмоции, становятся менее энергичными и резкими. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока "с той стороны" не будет молчания или согласия. Труднее всего поговорить по душам с самим собой.

***Прием "Переписка".*** Меняется только форма упражнения. Разделите чистый лист вертикальной чертой пополам. Положительное утверждение запишите в левой колонке, а свой внутренний критический ответ- в правой. Записывайте все, что приходит в качестве возражений, споров, мнений и оценок вашего внутреннего "собеседника". Затем снова запишите положительное утверждение слева и возражение подсознания справа, и так много раз.

Приведем пример, как может выглядеть листок после выполнения этого упражнения. Допустим, ваша исходная негативная программа имела вид: "Я не могу тратить деньги, которые не сама заработала. Я чувствую себя такой виноватой!". Вы составили себе позитивное утверждение: "Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу". Как вы заметили, в ходе упражнения произошло частичное изменение аффирмации, что сыграло главную роль в победе (кстати, первая победа вполне может оказаться временной, поэтому полезно делать это упражнение неоднократно). Если в разговоре со своим [подсознанием](http://click.begun.ru/kick.jsp?url=4vrJyKPGQv38BhNB9F7eNrNnAteendXi4QZHle7Ug2AHZem5cyN8W_lwVvO-FzddDlOcI5nGP8GR8lh-SYzo-XX_e_ZEyEPG5enBaf4k12c82A12KZlhcFzHUeVCqVbmDlmp8WJ4T5dDFSNR7aGQ9XCW87IQnn7d2N0mXW5VOrPRPH67GOD-3tTjkbqOAqyzjgRjVltVdtRoD1BiEl_A9NUJgMZSaocnzUD0eiitT79HPEAWgPSeQTbB2xb9UDbrSMNUNMfkhvtydNnp0zlYcBMS4AQqp6jjMkDxkkdfn51QgxHNpHO1U8X7_nNtiCRftzIU0jhO1G6HFk1kwvA0OmYGYyVZ-BgXbWzX-hlDtpkXMWE0OwBD9X1U2iHvoZxL6SG-T1moC2UcKbZeKYs9izU-ovXNUtULenW9ieSbbxRfmWcFSl7uADtl36Q-OFoE6EruyYhsiu0NFk5dheZdBRHFyqc9hQ4f) вы почувствовали, что вам остро не хватает какого-то слова (желательно, цензурного) или хочется изменить позитивное утверждение - смело делайте это! Вы заметите, что подсознание изменит свою политику и станет более "сговорчивым".