



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ



## Для достижения результата важен самонастрой:

- Отбросьте образ неудачницы, считайте себя везунчиком
- Генерируйте в себе состояние, что удача всегда на вашей стороне
- Уверенность - это сила непрямого воздействия на окружающий мир
- Мысли об удаче-притягивают удачу, а мысли о неудаче - притягивают неудачу (подобное притягивает подобное, по своим схожим вибрационным свойствам)
- Мы несем абсолютную ответственность за все события, происходящие в нашей жизни
- Каждую секунду мы творим свое будущее своими мыслями, чувствами, словами и действиями. Человек - Творец по природе! То, во что мы верим, в чем убеждены, становится нашей реальностью.
- Наше подсознание дает действие по программе, которую мы в него заложили. Если туда попала установка, значит, она стала частью вас, хотите вы этого или нет



## ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК

1. Моя жизнь совершенна! Я достигаю всего, чего захочу!
2. Я доверяю своей жизни, она дает все, что мне нужно!
3. У меня все получается! Я стройна, красива и полна энергии и здоровья!
4. Я достойна всего самого лучшего в жизни! Достигаю стройной фигуры легко и спокойно!
5. Я все могу! Я красивая, стройная и уверенная в себе!
6. Я привлекаю в свою жизнь здоровье, любовь, везение и богатство!
7. Мне всегда и во всем везет! Меня окружают и поддерживают сильные, мудрые и надежные люди.
8. Я полностью доверяю себе и своей жизни!
9. Я ценю каждое мгновение моей жизни, наслаждаюсь жизнью здесь и сейчас!
10. Я – могущественный Творец своей жизни, поэтому я живу расслабленно и с наслаждением, я открыта этому миру!
12. Я люблю себя и принимаю такой, как есть!
13. Я всегда и во всем добиваюсь наилучших результатов!
14. Все необходимое приходит ко мне в нужный момент!
15. Я люблю свое тело и уважаю его!
16. Я заслуживаю самого лучшего!
17. Я живу в любви и гармонии со своим телом и с окружающим миром!
18. Я себе нравлюсь, забочусь о себе и отношусь с уважением!
19. Я полна сил, я здорова, чувствую легкость в теле и радость в душе!
20. Мой муж меня любит, уважает и смотрит с восхищением на меня!
21. Я все время расширяю свои возможности. Новые полезные знания приходят ко мне в то время, когда они мне нужны!
22. Я свободна и реализуюсь, как личность!
23. Я заслуживаю любви и уважения!
24. Я открыта и готова к прекрасным взаимоотношениям, основанным на любви и доверии!
25. Каждый мой день наполнен смыслом!



## ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК

26. Свобода - это право, данное мне свыше!
27. Я свободна от всех страхов и сомнений и открыта к новым, полезным для меня знаниям!
28. Я люблю жизнь! Я люблю всех и всё вокруг!
29. Жизнь изобильна, проста и легка!
30. Жизнь изобильна, поэтому не нужно запасаться едой впрок или пихать ее в себя!
31. Я принимаю себя, я уникальна, моя жизнь - это дар свыше!
32. Я всегда в отличной форме, легка на подъем, бодрa и весела!
33. Я радуюсь переменам и новизне!
34. У меня прочная энергетическая защита, я сильна духом и уверена в том, что я делаю!
35. Я со всеми нахожу общий язык, меня окружают успешные люди!
36. Я сама творю свою жизнь!
37. Я легко и уверенно шагаю по жизни!
38. Я замечаю только хорошее в людях и там, что меня окружает!
39. Критика и обиды - это не мое, я выбираю путь прощения!
40. Я настроена на успех!
41. Мои мысли - мои лучшие друзья, они генерируют только полезное для меня!
42. У каждой проблемы есть - решение и я нахожу всегда самое наилучшее из решений!
43. Жизнь знает мои потребности и щедро их удовлетворяет!
44. У меня хорошо развита интуиция, и я всегда делаю правильный выбор!
45. Я полна жизни, энергии, радости! Чувство благодарности к этому миру переполняет меня!
46. Я настроена только на процветание!
47. Мой мир изобилен, добр и щедр ко мне и я плачу ему тем же!
48. Я верю в себя, свои неограниченные возможности и жизнь ежедневно подтверждает это!
49. Я привлекаю идеальные взаимоотношения в свою жизнь!
50. Я ем только полезную для меня еду, которая дает мне здоровье и энергию!



## ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК

51. С каждым днем мне открывается все более глубокое понимание жизни. Я вижу скрытый смысл всех вещей и явлений!
52. Я люблю свою семью и благодарна, что мои близкие со мной!
53. Отношения в моей семье улучшаются с каждым днем!
54. Моя семья надежная и крепкая, мы счастливы быть вместе!
55. Я живу по принципу, чем старше, тем моложе!
56. В моей жизни каждый день происходят чудеса, я принимаю их с радостью и постоянно развиваюсь!
57. Я все могу, все в моих силах, у меня нет страхов и ограничений!
58. Все, что я захочу, исполняется!
59. Моя жизнь прекрасна и с каждым днем становится все лучше и лучше!
60. Я всегда в полной безопасности!
61. Я выбираю стройное тело, изобилие во всем и уверенность в своих силах!
62. Я - могущественный Творец своего мира!
63. Все мои желания исполняются, все мои потребности удовлетворяются!
64. Блага приходят ко мне из самых разных источников!
65. Я лучший магнит к удаче, здоровью и счастливой жизни!
66. Я – источник любви и счастья!
67. Я творю свою жизнь по своему желанию!
68. Я – воплощение здоровья, энергии и жизнерадостности!
69. Меня окружают добрые, заботливые и любящие люди!
70. Я люблю себя и весь мир, а мир любит меня!
71. Я всегда получаю помощь и поддержку от других людей!
72. Все мои замыслы реализуются!
73. Чем больше любви я отдаю, тем больше получаю!
74. Я получаю помощь и поддержку отовсюду и от всех!
75. Все мои мечты становятся реальностью!
76. Моя семья - источник любви и уверенности в себе!



## ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК

77. Все члены моей семьи, всегда защищены, здоровы и счастливы!

78. Моя сила и уверенность в себе постоянно растут!

79. Я становлюсь сильнее и решительнее с каждым днем!

80. Я отпускаю свое прошлое с радостью и благодарностью!

81. Спокойствие и гармония заполняют меня, а не вредная еда!

82. Я выбираю счастье, удачу, любовь и изобилие!

83. Я прощаю себя, я прощаю всех! Наполняюсь любовью и дарю ее другим!

84. Я уверена в своих силах!

85. Все необходимое мне, приходит ко мне с легкостью и без усилий!

86. Я – хозяйка своей жизни!

87. С каждым днем я открываю все новые возможности для творчества!

88. Я отбрасываю все ограничения и выбираю свободу – быть собой!

89. Во мне просыпается энергия жизни и любви!

90. Я полна жизненных сил и энергии!

91. Я легко выхожу из любой жизненной ситуации!

92. Я спокойна и уверена в себе!

93. Мой успех зависит только от меня!

94. Я люблю питаться здоровой, полезной едой, люблю двигаться, танцевать и радоваться жизни!

95. Мой выбор – стройность, женственность и здоровье!

!!! Установки можно повторять про себя, вслух, глядя на себя в зеркало, распевая, написав на бумаге и расклеив по дому – обращать на них внимание.

!!! Над каждой установкой работать не менее 3 недель