**Afirmácie pre čakry**

**Afirmácie** sú opakované pozitívne vety, ktoré nás „nútia“ za pomocoi svojho obsahu meniť naše myslenie, postoj a zvyky. Vďaka nim môžeme meniť svoj ​​pohľad na svet, svoje myšlienky a/alebo odstrániť staré (už nechcené, neadekvátne) zvyky, názory, postoje. Tým, ako výsledok, vylepšujeme svoj život po telesnej, emočnej a sociálnej stránke.   
  
**Ako vlastne tieto vety fungujú ?**   
Náš mozog je veľmi prispôsobivý aj bez toho, aby sme to sami vedome pozorovali. Rýchlo sa učí a je veľmi pozorný a citlivý k všetkým zmenám.   
Ako?  
Pri častom opakovaní tých samých životných situácií, myšlienkových postojov a názorov, ktoré si pravidelne sugestujeme pri pomoci slov a viet, náš mozog si na nich „zvyká“ – tzn., vytvorí nové reťaze pamäťových neurónov.   
Tým si na ne zvykneme aj my (človek ako celok), prispôsobíme a stotožníme sa s tým. Po tomto „preprogramovaní mozgu“ začíname myslieť, cítiť a konať podľa týchto novoutvorených zážitkov.

...Sila týchto slov a viet vie robiť priamo zázraky...

**Ako afirmácie používať ?**   
Sadnite alebo ľahnete si niekam do tichého miesta, alebo pripravte sa do bežného spánku. Môžete si pustiť nejakú upokojujúcu hudbu, môžete zapáliť vonnú sviečku alebo tyčinku.   
V prípade práce s čakrami si vyberte jednu afirmáciu. Buď priamo na nejakú čakru alebo podľa toho, ktorá Vás osloví.   
Zavrite oči a chvíľku relaxujte. Potom si vybranú vetu začnite opakovať. Môžete i nahlas - má to lepší účinok.   
Keď sa pripravujete zaspať, opakujte si afirmáciu 5-10 minút pred spánkom - až pokiaľ zaspíte. Afirmácia bude „pracovať“ aj počas spánku. Afirmácie sa pokúste používať aj každý večer, a dosť skoro uvidíte dobré výsledky.   
Keď sa nepripravujete ihneď zaspať, vedome sa sústreďte na afirmáciu. Pracujte s ňou a sledujte, čo sa s Vami deje. Pri tom k Vám môže prísť nejaká myšlienka súvisiaca s afirmáciou súvisiaca, ktorá Vám pomôže vyriešiť nejaký problém, môžete cítiť ako z Vás „padá nejaký ťaživý balvan“, či ako sa „len“ mení Vaše myslenie, postoj a hodnotenia.  
Venujte afirmácií veľkú pozornosť a snažte sa ju prijať za svoju. Možno, na začiatku to bude dosť ťažké, preto že Vaše vedomie sa bude brániť novým myšlienkam a postojom .   
Ale u afirmácií platí viac ako inde, že opakovanie je matka múdrosti. Preto, prosím, opakujte a opakujte afirmáciu tak dlho, až kým vaše už nechcené zvyky, emócie, životné udalosti a hodnotenia “nezlomíte“.

**Afirmácie pre 1. čakru**

- Moje telo sa pre mňa dôležité. Neustále mu dodávam výživu.

- Som zodpovedný za svoj ​​život . Dokážem sa vyrovnať s akoukoľvek situáciou .

- Uvedomujem si hojnosť lásky, dôvery a starostlivosti, ktoré ma obklopujú.

- Moja vnútorná Matka je tu vždy pre mňa, chráni ma, živí a utešuje .

- Zasluhujem si to najlepšie, čo mi môže život ponúknuť. Moje potreby sú vždy uspokojené .

- Som spojený/a s Matkou Zemou a poznám pocit bezpečia prameniace z života, ktorý je zakotvený v realite a prítomnom okamihu .

- Plne si uvedomujem svoju úlohu a dôležitosť na Zemi a viem, že moje základné potreby vždy budú naplnené.

**Afirmácie pre 2. čakru**

- Žijem v dobe, kedy som úplne šťastný a naplnený. Život mi ponúka všetko, čo pre túto cestu potrebujem .

- Zaslúžim si lásku a rozkoš .

- Mám právo vyjadriť svoje túžby pred sebou i pred druhými .

- Som dosť dobrý taký, aký som .

- Život sa odvíja tak, ako má .

- Som pripravený ctiť svoje telo a cítiť sa dobre vo vzťahu k svojej sexualite .

- Uznávam svoje potreby a potreby druhých v každom vzťahu a som ochotný podľa toho konať.

**Afirmácie pre 3. čakru**

- Akceptujem to, kým som a ctím si svoju osobnosť .

- Už viem, že som tým najlepším človekom, akým môžem byť.

- Správam sa k sebe s úctou a rešpektom .

- Moja osobná moc každý deň silnie.

- Som samostatný človek. Sám si rozhodujem, čo si mám myslieť a ako konať.

- Zaslúžim si všetku lásku, úctu, radosť a šťastie, ktoré sa mi dostáva. S otvorenosťou a vďakou prijímam všetko dobré, čo život dáva.

- Zaslúžim si žiť svoj ​​život v plnosti, bez strachu a viny a načúvať svojmu vnútornému hlasu.

- Rešpektujem seba a ostatných, s vďakou dávam aj prijímam.

- Moje omyly a chyby mi umožňujú poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.

**Afirmácie pre 4. čakru**

- Posielam lásku každému, koho poznám, a viem, že oni sú otvorení, aby moju lásku prijali

- Prijímam skutočnosť, že bolesť je súčasťou môjho rastu a vývoja.

- Moje omyly a chyby mi umožňujú poučiť sa, rásť a vyvíjať sa.

- Milujem sám seba takého, aký som, milujem aj svoj vnútorný potenciál.

- Všetku bolesť z minulosti odovzdávam do rúk lásky.

- Som vďačný za všetku lásku, ktorú môj život zahŕňa.

- Druhí ľudia si zaslúžia môj súcit .

- Láska, ktorú cítim k sebe i k druhým, je bezvýhradná.

- Láska ma oslobodzuje.

- Druhí milujú tak, ako najlepšie vedia.

- Ak ma niekto nemiluje "dosť ", je možné, že on je schopný len na také obmedzené vyjadrenie lásky.   
A rešpektujem to.

- Milujem seba a ostatných a s vďakou dávam aj prijímam.

**Afirmácie pre 5. čakru**

- Hovorím za seba, som odvážny.

- Všetko to, čo hovorím si, zaslúži byť vypočuté.

- Teší ma vyjadriť vlastné pocity a byť tvorivý.

- Vždy hovorím úprimne, zo srdca.

- Skôr, než svoje myšlienky a svoje slová vyrieknem, premýšľam o nich.

- Môj hlas je silný a presvedčivý.

- Som schopný vyjadriť svoje pravé Ja, a tak sa plne podieľam na svojom vývoji.

- Načúvam potrebám a túžbam druhých ľudí a rešpektujem ich.

- Som ochotný načúvať vyjadrenia svojho pravého Ja od druhých ľudí, a tým pomáham svojmu vývoju.

- Prijímam seba i druhých práve takých, akí sme.

- Ak ma niekto nemiluje "dosť ", je možné, že on je schopný na také vyjadrenie lásky.   
A rešpektujem to.

- Preberám plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a činy. Som plne dospelý a múdry človek.

- S láskou a vďačnosťou prijímam seba samého takého, aký som.

**Afirmácie pre 6. čakru**

- Uvedomujem si potrebu ticha a pokoja pre svoj ​​život.

- Odpovede na všetky moje otázky sa nachádzajú v mojom vnútri.

- Dôverujem svojmu vnútornému Ja, ktoré ma vedie a chráni.

- Dôverujem svojim pocitom.

- Nemám čo dokazovať a sebe, ani ostatným. Som „sebavyjadrenie“ Božského plánu.

- Som naplnený múdrosťou.

- Verím, že moja predstavivosť, intuícia a múdrosť vytvárajú pre mňa svet šťastia a bezpečia.

- Predstavivosť je životodarnou krvou mojej tvorivosti.

- Prijímam seba i druhých práve takých, akí sme.

- Moje omyly a chyby mi umožňujú poučiť sa, rásť a vyvíjať sa .

- Preberám plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a činy. Som plne dospelý a múdry človek.

**Afirmácie pre 7.čakru**

- Zosúlaďujem a dosahujem jednoty so svojou Vyššou mocou .

- S láskou a vďačnosťou prijímam seba samého takého, aký som .

- Už žijem bez intelektuálnych obmedzení. Som absolútne tvorivý. Spájam svojho ducha s prameňom Všetkého.

- Som jedinečná, žiarivá a milujúca bytosť .

- Svoj ​​život zakladám na láske a spokojnosti.

- Mením svoj ​​život a oslobodzujem sa od všetkého zlého.

- Zbavujem sa všetkých obmedzujúcich myšlienok a dvíham sa k vyšším úrovniam Vedomia .

- Som, kým som, a radujem sa z toho.

- Som plne vedomý a otvorene prijímam vôľu svojej Vyššej Mysle.