

Бесплатный спутник к книге

Благодарность ∞ Вечная Молодость

Семь рабочих аффирмаций

Из протокола Эмиля Куэ, подтверждённого нейробиологией XXI века

«Я Благодарен Вселенной»

Семь рабочих аффирмаций

01.

Я здоров.

Базовая декларация — здоровье как настоящее, не как цель.

02.

Я счастлив.

Не «я буду счастлив когда-нибудь», а «я счастлив сейчас».

03.

Я богат.

Изобилие как состояние, а не сумма на счету.

04.

Я молод и полон сил.

Якорная фраза бренда ForeverYoung — состояние не возраст.

05.

Я любим — и я люблю.

Любовь — двусторонний поток, не дефицит.

06.

Я счастливый, здоровый и богатый человек.

Главная якорная фраза. Повторяй её трижды — она запишется как идентичность.

07.

Благодарю Вселенную за всё хорошее, что у меня есть.

Не финал — состояние из которого начинается всё остальное.

Как их использовать

Эти семь фраз — фундамент 90-дневного протокола из книги «Благодарность ∞ Вечная Молодость». Они работают по тем же законам, что и формула Эмиля Куэ 1910 года, подтверждённым современной нейробиологией: принцип Хебба, RAS-фильтр, дофаминовая система, дефолтная нейронная сеть.

Произнеси все семь — двадцать раз утром и двадцать раз вечером. Шёпотом, в полусне, из состояния благодарности. Тридцать секунд настоящей благодарности — потом слова. Четыре минуты в день. Девяносто дней.

Не борись с внутренним голосом, который скажет «бред какой-то». Не давай ему внимания. Тысяча повторений новой формулы — против нескольких сотен «бред» — через две-три недели начнёт работать в твою пользу.

На пятнадцатый день ты заметишь: фраза начнёт крутиться в голове сама. Это не значит «выучил, можно бросать». Это значит «дорога только начала становиться шоссе». Продолжай.

Минимальный протокол

- Утром, не вставая с постели — 20 повторений всех семи фраз
- Вечером, перед сном — ещё 20 повторений
- Перед началом — 30 секунд настоящей благодарности
- Темп: медленный, шёпотом
- Никому не рассказывай первые 3 недели
- Не пропусти ни одного дня

«Я Благодарен Вселенной»

Досымбек Жакия · ForeverYoung

AEVION MIND

4 минуты в день. 90 дней. Подсознание × нейробиология.

Полная книга: amused-illumination-production-efe4.up.railway.app