

अफर्मेशन थैरेपी के मूल नियम

- 01) हमेशा उसी पर ध्यान केंद्रित करें जिसकी आपको आवश्यकता है, न कि उस पर जो आप नहीं चाहते।
- 02) दैनिक बातचीत में तुरंत शब्दों को बदलें:
मैं चाहता हूँ → मैं चुनता/चुनती हूँ / मुझे आवश्यकता है
मुझे चाहिए → मैं स्वीकार करता/करती हूँ
- 03) अपनी अधिकांश घोषणाएँ “मैं हूँ” से प्रारंभ करें।
- 04) जो आप चाहते हैं उसके बारे में बहुत स्पष्ट, सटीक और विशिष्ट रहें।
- 05) अपने समय का सम्मान करें, क्योंकि समय सबसे महत्वपूर्ण संसाधन है।
- 06) इन तीन शब्दों से बचें:
नहीं / कभी नहीं / नकारात्मक
- 07) घोषणाएँ हमेशा वर्तमान काल में होती हैं और केवल उसी व्यक्ति के लिए होती हैं जो उस क्षण उन्हें कर रहा होता है।