

## Pozytywne Afirmacje

W ciągu naszego życia mamy tendencje do rozwijania zniekształceń poznawczych, i myślimy negatywnie o sobie i sytuacjach. Zastosowanie pozytywnych myśli może nam pomóc w wykształceniu nowej postawy wobec siebie i sytuacji.



Wybierz zdanie z wymienionych poniżej, albo wymyśl własne, i powtarzaj je sobie, powtarzaj w ciągu dnia, każdego dnia, każdego tygodnia, każdego miesiąca. Możesz sobie wydrukować kartki ze swoimi afirmacjami, i nosić ją przy sobie. Żeby metoda zadziałała, musisz używać swojego zdania za każdym razem kiedy zauważysz u siebie negatywne myśli – natychmiast odwróć ją stosując swoją afirmację.

Użyj zdania które zaczyna się od JA i jest w czasie teraźniejszym. Zobacz poniższe przykłady – wybierz jedno, albo wymyśl własne. Niech będzie w miarę realistyczne

ale nie musisz w nie wierzyć w tej chwili.



- ❖ Jestem silna/ny
- ❖ Mam w sobie siłę
- ❖ Jestem zdeterminowana/ny i odnoszę sukcesy
- ❖ Jestem dobrą i wartościową osobą
- ❖ Jestem wyjątkowa/wy
- ❖ Posiadam siłę wewnętrzną i różne zalety
- ❖ Jestem pewna/ny siebie i kompetentna/ny
- ❖ Jestem z siebie dumna/ny
- ❖ Wyglądam dobrze, bo jestem dobra/ry
- ❖ Ludzie mnie lubią – łatwo mnie lubić i lubię siebie
- ❖ Troszczę się o innych, Jestem potrzebna/ny i wartościowa/wy
- ❖ Jestem kochana/ny i kocham
- ❖ Mam mnóstwo powodów żeby być z siebie dumna/nym
- ❖ Mam wszystko czego potrzebuję
- ❖ Kontroluję swoje życie
- ❖ Mogę osiągnąć wszystko, czego pragnę
- ❖ Podejmuję mądre decyzje na podstawie tego, co wiem
- ❖ Zbliżam się do swoich celów
- ❖ Akceptuję siebie jako osobę wyjątkową i wartościową
- ❖ Moje życie ma sens i cel
- ❖ To ja decyduję jakie decyzje podejmę



- ❖ Jestem silna/ny i zdrowa/wy
- ❖ Jestem spokojna/ny i pewna/ny siebie
- ❖ Mam wiele możliwości i mogę podejmować własne decyzje
- ❖ Z każdym dniem moje życie staje się lepsza
- ❖ Jestem spokojna/ny i zrelaksowana/ny
- ❖ Jestem zdrowa/wy i mam wszystko czego potrzebuję
- ❖ Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty mojego życia i zauważę wiele pozytywnych rzeczy, które ten dzień ma mi do zaoferowania
- ❖ Mam zdrowy i pozytywny styl życia
- ❖ Wiem, że mogę osiągnąć wszystko, jeśli włożę w to wystarczająco wysiłku
- ❖ Mam mądrość wewnętrzną – mogę w niej szukać rad, kiedykolwiek potrzebuję
- ❖ Sam/a wybieram swoje życiowe cele
- ❖ Wszystko jest takie jakie być powinno, właśnie teraz i właśnie tutaj