

Afirmatii



Cuvintele pe care ți le spui sunt puternice! Repetarea afirmațiilor optimiste te ajută să preiei controlul asupra gândurilor și îți poate influența în bine ziua.



Optimism: AM ÎNCREDERE ÎN MINE! Sunt puternic/curajos/ bun/frumos....! Știu ce e de făcut! Pot face lucruri grele!



Învățare: Pot învăța lucruri noi! Îmi pot stabili scopuri și îndeplini obiectivele! Eu dețin controlul a ceea ce fac! Sunt curios! Pot începe cu pași mici! Din greșeli învăț! E ok să greșesc!



Familie si prieteni: Sunt iubit și susținut! Am prieteni buni! Mă pot baza pe familia mea!



Conștiință de sine: Sunt un bun prieten! Zâmbetul meu face oamenii fericiți! Sunt creativ! Sentimentele mele contează! Știu ceea ce îmi place! Pot spune NU și pot pune limite! Sunt talentat la matematică/ picătură/ dans ...!



Aventură: Sunt gata pentru o nouă zi/pentru aventură! Pot încerca lucruri noi! Îmi pot face prieteni!



Calm: Sunt blând cu mine însumi! Pot să respir profund și să mă liniștesc! Pot să încetinesc ritmul! Îmi place natura/liniștea! Pot lua o pauză de la agitație!



Creativitate: Ideile mele sunt valoroase! Sunt creativ! Am idei bune!



Generozitate: Văd ceea ce e mai bun în oameni! Sunt darnic! Pot ajuta! Îi pot proteja pe cei care suferă!



Recunoștință. Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a reuși! Sunt recunoscător pentru că sunt sănătos/ pentru că am familie/prieteni buni/ camera mea/ cărți /vacanțe...!

Creștere/Dezvoltare: Îmi place ce fel de om devin! Îmi urmez pasiunile! Aleg ceea ce îmi aduce bucurie! Știu ce simt și am libertatea de a spune ce simt!

Aceste cuvintele te pot ajuta să te simți mai optimist, mai încrezător și mai calm.

