



مكّن نفسك بالتأكيدات الإيجابية

يمكن أن تعزز التأكيدات الإيجابية صحتك النفسية وسعادتك ورفاهيتك بطرق عديدة:



عزز قيمتك الذاتية بإعادة صياغة الأفكار والمعتقدات السلبية



حقق السكينة بالتركيز على الأفكار الإيجابية والمطمئنة للمساعدة على تقليل الضغط النفسي والقلق



حتّين إحساسك بالغرض من الحياة بتذكر أهدافك وقيمك



عزز النظرة المستقبلية الإيجابية لتقوية المرونة النفسية لديك والمساعدة على التعامل مع تقلبات الحياة الإيجابية والسلبية

القصص التي نسردها على أنفسنا تشكّل أفكارنا وعواطفنا. ويمكن للإنسان ببساطة أن يرفع من نفسه في درجات السعادة أو أن يهبط بها في دركات البؤس. إن ممارسة التأكيدات الإيجابية تشجعنا على التركيز على نقاط القوة والمزايا الكامنة، وتساعدنا في التغلب على الأفكار غير المفيدة.

كما أن المراد أن تكون التأكيدات الإيجابية إقرارات موجزة وقوية تعكس بصدق نقاط القوى لدى المرء وأهدافه وقيمه والمجالات التي تستحق التحسين. وغالبًا ما تكون هذه الإقرارات تبدأ بعبارات مثل "أستطيع" أو "سوف أفعل" أو "أنا" وتساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والتفاؤل. على سبيل المثال:

أستطيع اتخاذ قرارات سليمة

أستطيع تعلم أشياء جديدة

سوف أكون لطيفًا تجاه نفسي

سوف أمتنع عن مقارنة نفسي بالآخرين

أنا مستحق للحب والاحترام

أنا أقوى من مخاوفي

أنا مهم

أختار التركيز على ما يمكنني التحكم فيه

الماضي الخاص بي لا يحدد مستقبلي

اليوم يوم جديد يحمل فرصًا جديدة

اختر التأكيدات التي تجد صدى لديك واستخدمها يوميًا، ما لم يكن ذلك عدة مرات في اليوم. يمكنك ترديدها في ذهنك بصمت أو الجهر بها أو تسجيلها والاستماع إليها أو تدوينها. ويمكن أن تستفيد أيضًا من نشر إرشادات مرئية لتذكيرك بالتأكيدات التي تتعلق بصفاتك. ويمكنك فعل ما يفيدك بأي طريق كانت.

صياغة التأكيدات الإيجابية الخاصة بك

لنشرع في تدريب سريع للمساعدة على صياغة التأكيدات الإيجابية التي تلقى صداها في أعماقك.

- 1 استغرق بضع لحظات للتفكير في نقاط القوة التي تود التركيز عليها، والتحديات التي ترغب في التغلب عليها والتجارب الإيجابية التي تود خوضها. دوّن ما يجول بخاطرك.
- 2 فكّر فيما تعتقد أنك تحتاج إليه لدعم تلك الأفكار وللتغلب على تلك التحديات والاستمتاع بتلك التجارب.
- 3 اكتب تلك الاعتقادات في عبارات إيجابية تكون ممكنة لك وذات معنى إيجابي من وجهة نظرك. على سبيل المثال، يمكن أن تتوقف عن انتقاد ذاتك بشأن جودة عملك. قد تكون التأكيدات الخاصة بك مثل ما يلي:
 - أعلم ما أفعل
 - أختار أن أؤمن بنفسني
 - أنا أقوى من مخاوفيوقد تكون عبارات أكثر تحديداً، مثل ما يلي:
 - أنا خبير قادر على الإنجاز في مجالي، وقد حصلت على درجة علمية في مجالي وأتمتع بـ 10 سنوات من الخبرة المهنية
- 4 استغرق بضع لحظات للتفكير في نقاط القوة التي تود التركيز عليها، والتحديات التي ترغب في التغلب عليها والتجارب الإيجابية التي تود خوضها. دوّن ما يجول بخاطرك.
- 5 استخدم المساحة أدناه لصياغة التأكيدات الخاصة بك. وإذا كانت مفيدة، فاستخدم التوجيهات للبدء.

أنا

أستطيع

سوف

أختار

لديّ

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." آخر وصول في 19 يونيو 2024.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." آخر وصول في 19 يونيو 2024.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." منشور في 8 يناير 2024.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." تم النشر في 21 نوفمبر 2023.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." منشور في 24 فبراير 2024.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance

of the Powerless." منشور في فبراير 2020.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." آخر وصول في 19 يونيو 2024.

323739-062024