



## Infondi fiducia in te stesso con affermazioni positive

Le storie che ci raccontiamo modellano i nostri pensieri e le nostre emozioni. Possiamo sollevarci con la stessa facilità con cui possiamo cadere. Praticare affermazioni positive ci incoraggia a concentrarci sui nostri punti di forza e sul nostro potenziale, aiutandoci a sfidare i pensieri inutili.

Le affermazioni positive sono destinate ad essere affermazioni brevi e potenti che riflettono realmente i tuoi punti di forza, i tuoi obiettivi, i tuoi valori e le aree in cui desideri migliorare. Spesso iniziano con “posso”, “farò” o “sono” e ti aiutano a sentirti più sicuro e ottimista. Ad esempio:

**Posso fare scelte sane**

**Posso imparare cose nuove**

**Sarò gentile con me stesso**

**Non mi paragonerò agli altri**

**Sono degno di amore e rispetto**

**Sono più forte delle mie preoccupazioni**

**Io conto**

**Scelgo di concentrarmi su ciò che posso controllare**

**Il mio passato non mi definisce**

**Oggi è un nuovo giorno con nuove opportunità**

Scegli le affermazioni che ti suonano giuste e usale quotidianamente, se non più volte al giorno. Puoi dirle in silenzio nella tua mente, ad alta voce, registrarle e ascoltarle, oppure scriverle. Può anche essere utile metterti dei promemoria visivi per ricordarti le tue affermazioni. Vale qualsiasi cosa faccia al caso tuo.

**Le affermazioni positive possono migliorare la nostra salute mentale e il nostro benessere in molti modi:**



**Coltivare l'autostima**  
riformulando pensieri e convinzioni negativi



**Trovare la calma** concentrandoti su pensieri positivi e rassicuranti per aiutare a ridurre lo stress e l'ansia



**Migliorare il tuo senso di scopo**  
ricordando i tuoi obiettivi e valori



**Promuovere una prospettiva positiva** per rafforzare la tua resilienza e aiutarti ad affrontare gli alti e bassi della vita

# Creare le tue affermazioni positive

Facciamo un rapido esercizio per aiutarti a creare affermazioni positive che ti suonano giuste.

- 1 Prenditi qualche momento per pensare ai punti di forza su cui vorresti concentrarti, alle sfide che vorresti superare e alle esperienze positive che vorresti vivere. Scrivi quello che ti viene in mente.
- 2 Pensa a cosa devi credere per sostenere quei punti di forza, superare quelle sfide e goderti quelle esperienze positive.
- 3 Scrivi quelle convinzioni trasformandole in affermazioni positive che ti daranno fiducia in te stesso e che abbiano un significato per te.

Ad esempio, supponiamo che tu voglia smettere di dubitare della qualità del tuo lavoro. Le tue affermazioni potrebbero essere qualcosa del tipo:

- So cosa sto facendo
- Scelgo di credere in me stesso
- Sono più forte delle mie preoccupazioni

Potrebbero anche essere più specifici, come ad esempio:

- Sono un affermato esperto nel mio settore, avendo conseguito una laurea nel mio campo e 10 anni di significativa esperienza professionale

- 4 Prenditi qualche momento per pensare ai punti di forza su cui vorresti concentrarti, alle sfide che vorresti superare e alle esperienze positive che vorresti vivere. Scrivi quello che ti viene in mente.
- 5 Usa lo spazio sottostante per creare le tue affermazioni. Se serve, utilizza le istruzioni per iniziare.

**Sono** \_\_\_\_\_

**Posso** \_\_\_\_\_

**Farò** \_\_\_\_\_

**Scelgo** \_\_\_\_\_

**Ho** \_\_\_\_\_

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." Consultato il 19 giugno 2024.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." Consultato il 19 giugno 2024.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." Pubblicato il 8 gennaio 2024.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." Pubblicato il 21 novembre 2023.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." Pubblicato il 24 febbraio 2024.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." Pubblicato a febbraio 2020.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." Consultato il 19 giugno 2024.

323721-062024