

Wzmocnij się poprzez pozytywne afirmacje



Historie, które sobie opowiadamy, kształtują nasze myśli i emocje. Możemy równie łatwo podnieść się na duchu, jak i obniżyć swój nastrój. Praktykowanie pozytywnych afirmacji zachęca do koncentrowania się na naszych mocnych stronach i potencjale, co pomaga nam zakwestionować mało pomocne myśli.

Pozytywne afirmacje powinny być krótkimi, mocnymi stwierdzeniami, które autentycznie odzwierciedlają Twoje mocne strony, cele, wartości i pożądane obszary poprawy. Często zaczynają się od słów „Potrafię,” „Będę” lub „Jestem” i sprawiają, że czujemy się bardziej pewni siebie i optymistycznie nastawieni. Na przykład:

Potrafię dokonywać zdrowych wyborów

Potrafię nauczyć się nowych rzeczy

Będę dla siebie dobry(-a)

Nie będę porównywać się z innymi

Zasługuję na miłość i szacunek

Jestem silniejszy(-a) niż moje zmartwienia

Jestem ważny(-a)

Postanawiam skupić się na tym, co mogę kontrolować

Moja przeszłość nie definiuje mnie

Dziś jest nowy dzień, który oferuje nowe możliwości

Wybieraj afirmacje, które z Tobą rezonują i używaj ich codziennie, a nawet kilka razy dziennie. Możesz wypowiadać je po cichu w myślach, na głos, nagrać je, a następnie słuchać lub zapisać je. Pomocne może być również umieszczenie w widocznych miejscach wizualnych wskazówek przypominających o afirmacjach. Wybierz to, co będzie dla Ciebie najlepsze.

Pozytywne afirmacje mogą poprawić zdrowie psychiczne i wpłynąć na dobre samopoczucie na wiele sposobów:



Pomagają pielęgnować poczucie własnej wartości poprzez przeformułowanie negatywnych myśli i przekonań



Tworzą atmosferę spokoju poprzez koncentrowanie się na pozytywnych i uspokajających myślach, aby obniżyć stres i niepokój



Wzmacniają poczucie celu przypominając o celach i wartościach



Wspierają pozytywne nastawienie, aby wzmocnić odporność i pomóc poradzić sobie z lepszymi i gorszymi chwilami w życiu

Stwórz własne pozytywne afirmacje

Wykonajmy szybkie ćwiczenie, które pomoże nam stworzyć pozytywne afirmacje, które będą z nami rezonowały.

- 1 Zastanów się przez chwilę nad mocnymi stronami, na których chciał(a)byś się skupić, wyzwaniem, które chciał(a)byś pokonać i pozytywnymi doświadczeniami, które chciał(a)byś przeżyć. Zapisz to, co przychodzi Ci do głowy.
- 2 Zastanów się, w co musisz wierzyć, aby wspierać takie mocne strony, pokonywać wyzwania i cieszyć się pozytywnymi doświadczeniami.
- 3 Zapisz te przekonania w formie pozytywnych stwierdzeń, które będą dla Ciebie wzmacniające i znaczące.

Założmy na przykład, że chcesz przestać się krytykować i wątpić w jakość swojej pracy. Twoje afirmacje mogą brzmieć w następujący sposób:

- Wiem, co robię
- Postanawiam wierzyć w siebie
- Jestem silniejszy(-a) niż moje zmartwienia

Mogą być również bardziej konkretne, na przykład:

- Jestem wybitnym ekspertem/ekspertką w swojej dziedzinie, zdobyłem(-am) dyplom w swojej dziedzinie i mam 10 lat odpowiedniego doświadczenia zawodowego

- 4 Zastanów się przez chwilę nad mocnymi stronami, na których chciał(a)byś się skupić, wyzwaniem, które chciał(a)byś pokonać i pozytywnymi doświadczeniami, które chciał(a)byś przeżyć. Zapisz to, co przychodzi Ci do głowy.
- 5 Stwórz własne afirmacje i zapisz je poniżej. Jeśli to pomocne, skorzystaj z podanych podpowiedzi.

Jestem _____

Potrafię _____

Będę _____

Postanawiam _____

Mam _____

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." Opublikowano 8 stycznia 2024 r.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." Opublikowano 21 listopada 2023 r.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." Opublikowano 24 lutego, 2024 r.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." Opublikowano w lutym 2020 r.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." Dostęp uzyskano 19 czerwca 2024 r.

323712-062024