



# Empodere-se com afirmações positivas

Aquilo que contamos a nós mesmos molda nossas ideias e emoções. É fácil elevarmos nosso ânimo, assim como é fácil nos colocarmos para baixo. Praticar afirmações positivas nos encoraja a focar nossos pontos fortes e nosso potencial, o que nos ajuda a enfrentar pensamentos desnecessários.

Afirmações positivas devem ser frases curtas e poderosas que reflitam de verdade os nossos pontos fortes, objetivos, valores e as áreas que desejamos melhorar. Elas costumam iniciar com “eu consigo”, “eu vou” ou “eu sou” e nos faz sentir mais confiantes e otimistas. Por exemplo:

**Eu consigo fazer escolhas saudáveis**

**Eu consigo aprender coisas novas**

**Eu vou ser gentil comigo**

**Eu não vou me comparar aos outros**

**Eu mereço receber amor e respeito**

**Eu sou mais forte do que minhas preocupações**

**Eu sou importante**

**Eu escolho focar aquilo que posso controlar**

**Meu passado não me define**

**Hoje é um novo dia, com novas oportunidades**

Escolha afirmações com as quais você se identifica e use-as diariamente, ou até várias vezes ao dia. Você pode dizê-las mentalmente ou em voz alta, pode gravá-las para poder ouvi-las ou pode escrevê-las. Definir símbolos visuais para você se lembrar das suas afirmações também pode ajudar. O que for melhor para você.

## Afirmações positivas podem melhorar sua saúde mental e bem-estar de muitas formas:



**Cultivar sua autoestima**, ao reformular seus pensamentos e crenças negativas



**Acalmar**, ao focar pensamentos positivos e reconfortantes para ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade



**Aumentar sua sensação de propósito**, ao recordar seus objetivos e valores



**Estimular um olhar positivo**, para fortalecer sua resiliência e ajudar você a lidar com os altos e baixos da vida

# Crie suas próprias afirmações positivas

Vamos fazer um exercício rápido para ajudar a criar afirmações positivas com as quais você se identifique.

- 1 Pense um pouco sobre os pontos fortes que você deseja focar, quais desafios deseja superar e quais experiências positivas gostaria de ter. Escreva o que lhe vem à mente.
- 2 Pense no que você precisa acreditar para sustentar esses pontos fortes, superar esses desafios e tirar proveito dessas experiências positivas.
- 3 Transforme tais crenças em frases positivas que passem a sensação de empoderamento e sejam significativas.

Por exemplo, suponha que você queira parar de duvidar da qualidade do seu trabalho. Suas afirmações podem ser do tipo:

- Eu sei o que estou fazendo
- Eu escolho acreditar em mim
- Eu sou mais forte do que minhas preocupações

Elas também podem ser mais específicas, por exemplo:

- Eu tenho sucesso como especialista na minha área, com um diploma nessa área e dez anos de experiência profissional relevante

- 4 Pense um pouco sobre os pontos fortes que você deseja focar, quais desafios deseja superar e quais experiências positivas gostaria de ter. Escreva o que lhe vem à mente.
- 5 Use o espaço abaixo para criar suas próprias afirmações. Se ajudar, utilize as deixas para começar.

**Eu sou** \_\_\_\_\_

**Eu consigo** \_\_\_\_\_

**Eu vou** \_\_\_\_\_

**Eu escolho** \_\_\_\_\_

**Eu tenho** \_\_\_\_\_

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem". Acessado em 19 de junho de 2024.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing". Acessado em 19 de junho de 2024.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care". Publicado em 8 de janeiro de 2024.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk". Publicado em 21 de novembro de 2023.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine". Publicado em 24 de fevereiro de 2024.

PMC, National Institutes of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless". Publicado em fevereiro de 2020.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations". Acessado em 19 de junho de 2024.

323709-062024