

Pozitivne afirmacije



Tokom godina, imamo obicaj da razvijemo nekorisne navike razmisljanja i razmisljamo negativno o sebi i raznim zivotnim situacijama. Koriscenje pozitivnih afirmacija (tvrdnji) nam moze pomoci da stvorimo novi stav prema nama samima kao i o situacijama sa kojima se susrecemo.

Izaberite neku od tvrdnji koje se nalaze u tekstu ispod ili sami smislite neku koja vam znaci i ponavljajte, ponavljajte, ponavljajte je tokom citavog dana, svake nedelje, svakog meseca. Mozda cete hteti da istampate kartice sa vasim afirmacijama i da ih nosite sa sobom. Da bi pozitivne afirmacije bile delotvorne, morate ih koristiti kada god primetite da imate negativnu misao – odmah je presecite, tako sto cete izgovoriti svoju afirmaciju. Koristite tvrdnju koja pocinje se "JA" i koristite sadasnje vreme. Pogledajte primere ispod i izaberite neke, usvojite ih, primenite ih ili smislite sopstvene. Potrudite se da poverujete u afirmacije koje izgovarate, cak iako vam isprva ne uspe.



- ❖ Ja sam jak
 - ❖ Ja imam snage
 - ❖ Ja sam istrajan i uspesan
 - ❖ Ja sam dobar i vredan paznje
 - ❖ Ja sam jedinstvena i posebna osoba
 - ❖ Ja imam unutrasnju snagu
- ❖ Ja imam samopouzdanje i sposoban sam
 - ❖ Ja hodam uzdignute glave
 - ❖ Ja izgledam dobro, jer se osecam dobro
 - ❖ Ljudi me vole, ja sam dopadljiva osoba i ja volim sebe
 - ❖ Ja sam divna osoba
 - ❖ Ja imam puno stvari na koje mogu biti ponosan
 - ❖ Ja imam sve sto mi treba
 - ❖ Ja drzim svoj zivot pod kontrolom
 - ❖ Ja mogu postici sve sto pozelim
 - ❖ Ja pravim mudre odluke na osnovu svog iskustva
 - ❖ Ja napredujem sa svojim ciljevima
 - ❖ Ja prihvatam sebe kao jedinsvenu osobu vrednu paznje
 - ❖ Moj zivot ima znacenje i svrhu
 - ❖ Ja drzim svoje izbore pod kontrolom
 - ❖ Ja sam jaka i zdrava osoba



- ❖ Ja sam smiren i samopouzdan
 - ❖ Pruza mi se puno dobrih prilika i donosim prave odluke
 - ❖ Sve postaje bolje, svakoga dana
 - ❖ Ja sam smiren i opusten
 - ❖ Ja sam zdrav i imam sve sto mi treba
- ❖ Danas je prvi dan ostatka mog zivota i ja obracam paznju na sve pozitivne stvari koje mi ovaj dan nudi
 - ❖ Zivim zdrav i pozitivan zivot
 - ❖ Znam da mogu savladati sve ako redovno vezbam
 - ❖ Moj um je mudar, mogu pronaci unutrasnje vodjstvo, kada kod mi zatreba
 - ❖ Moja zivotna svrha moze biti sta god ja odlucim da bude
 - ❖ Sve je dobro, sada i ovde