

Afirmații

Foaie de lucru Mindfulness

Data

Asupra a ce îți propui să-ți duci azi conștientizarea?

inimă gând corp respirație mediu înconjurător

Pentru a începe această tehnică, adu în conștientizare:

- de ce ai ales acest subiect
- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură cu acest subiect
- cum te-ai putea simți cu o conștientizare crescută în legătură cu acest subiect
- când poți aplica o atenție sporită acestui subiect în viața de zi cu zi



SCOPUL/EFECTELE:

Afirmațiile ne ajută să dezvoltăm o mentalitate pozitivă și astfel să dărâmăm barierele când gândirea negativă apare în viața noastră de zi cu zi. Afirmațiile pozitive ne amintesc de bucuria de viață și afectează mintea noastră subconștientă pentru a ne crește capacitatea de a ne crea propriile noastre succese și modelează propria noastră realitate.

METODA:

Rezumat

Creează o declarație pozitivă care abordează dorința de schimbare și repet-o zilnic.

Versiune lungă

1. Începe prin a face o listă a domeniilor vieții tale care trebuie îmbunătățite; aproape orice arena poate fi afectat pozitiv de utilizarea afirmațiilor, dar în scopuri demonstrative, noi vom crea afirmații pentru anxietate și reducerea stresului.
2. Acum fă o listă de afirmații pozitive cum ar fi : „*Sunt inteligent*” în loc de „*Nu sunt prost.*”



Afirmații

Foaie de lucru Mindfulness

3. Afirmațiile trebuie să fie la timpul prezent „*Sunt o persoană calmă, liberă de îngrijorare*” nu „*voi fi o persoană calmă, liberă de îngrijorare*”.
4. Repetă-le pe tot parcursul zilei până când începi să le simți ... și continuă după aceea! La fel ca un antibiotic, nu ar trebui să te oprești la primul semn de îmbunătățire. Unii oameni aleg să-și spună afirmațiile în oglindă în timp ce se privesc în ochi pentru că mărește importanța mesajului. Poți chiar să cânti afirmațiile! Asigură-te că le spui într-o formulă pe care să o crezi (dacă nu știi cum să faci asta te voi ajuta în apelurile de ghidare).
5. Poți alege să notezi afirmațiile. Poți să le scrii mereu până le vei imprima în minte sau le poți scrie pe un card pe care îl privești pe parcursul zilei de cât mai multe ori.

[Ascultă această meditație care conține câteva afirmații utile de bază](#)

ISTORIC:

Afirmațiile au o istorie îndelungată în auto-ajutorare, provenind din activitatea lui Psihoterapeutul francez Émile Coué. Afirmația sa „*În fiecare zi, în orice mod, primesc din ce în ce mai bine*”, repetat la începutul și sfârșitul fiecărei zile a fost destinat să ajute pacienții săi. Această metodă de autosugestie a fost creditată cu vindecarea unei mulțimi de probleme mentale, emoționale și chiar fizice. Celebra carte a lui Napoleon Hill, Think and Grow Rich, se bazează, de asemenea, pe autosugestie gândirea contemporană asupra Legii Atracției.

AVERTISMENTE:

Deși afirmațiile sunt destul de puternice, nu le folosii ca singură formă de terapie pentru probleme emoționale sau mentale severe. Un creier rănit va fi greu să se vindece în sine. Cere ajutor de specialitate.

