



MAŁGORZATA PRUŚ

AFIRMACJA WSPIERAJĄCA

160 KART AFIRMACYJNYCH
DO ROZWOJU, MOTYWACJI I UCZENIA SIĘ

*Do wykorzystania
w zróżnicowanym zespole
do pracy grupowej oraz
do pracy indywidualnej*



EduBook
publikacje edukacyjne

MAŁGORZATA PRUŚ

AFIRMACJA WSPIERAJĄCA

160 KART AFIRMACYJNYCH
DO ROZWOJU, MOTYWACJI I UCZENIA SIĘ

*Przeznaczonych dla dzieci i młodzieży
z różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi
oraz możliwościami rozwojowymi*

*Do wykorzystania w zróżnicowanym zespole
oraz do pracy indywidualnej oraz grupowej*



EduBook

publikacje edukacyjne

www.book.edu.pl

Copyright© Małgorzata Pruś 2022

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Nota Wydawcy

Publikacja ani żaden jej fragment nie mogą być rozpowszechniane w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody EduBook Małgorzata Pruś. Naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji jest nieautoryzowane wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym.

Autorka książki oraz wydawca EduBook dołożyli wszelkich starań, aby opracowanie przedstawiało kompletne, rzetelne oraz zgodne z aktualną wiedzą informacje. Publikacja nie ma na celu udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej, terapeutycznej, medycznej lub żadnej innej. Jeśli potrzebne jest fachowe wsparcie, należy zwrócić się z tym do odpowiedniego specjalisty.

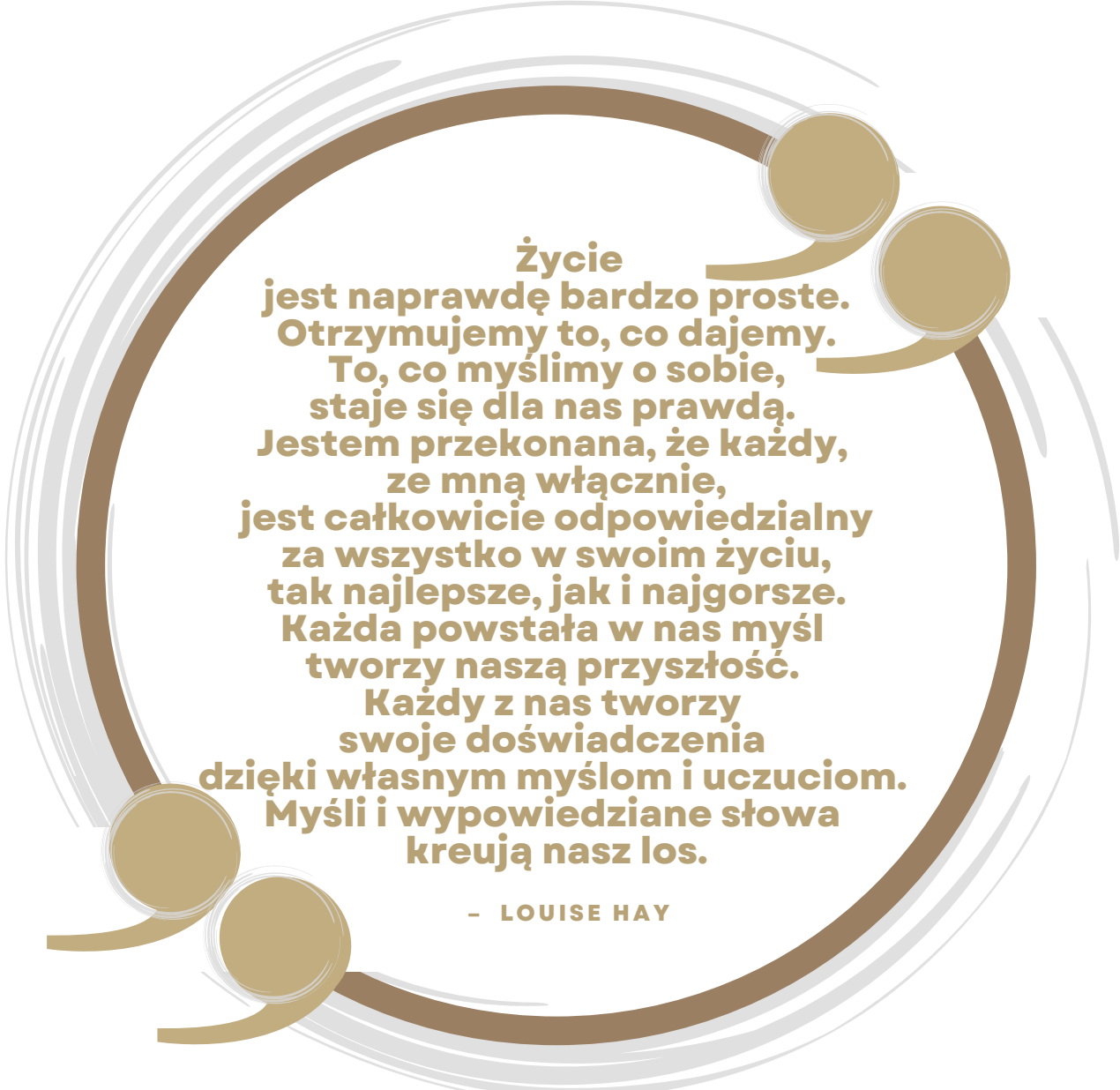
Autorka książki oraz wydawca EduBook nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji prezentowanych w publikacji oraz za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. W przypadku jakichkolwiek pytań i wątpliwości dotyczących publikowanych treści najlepiej skonsultować się ze specjalistą posiadającym odpowiednie kwalifikacje oraz uprawnienia w przedmiocie ewentualnych kwestii wzbudzających zastrzeżenia.

Projekt okładki, layout: Małgorzata Pruś
Skład, łamanie, korekta: EduBook
Fotografie wykorzystane w publikacji: zasoby własne.

EduBook
publikacje edukacyjne
www.book.edu.pl
publikacjedlaedukacji@gmail.com

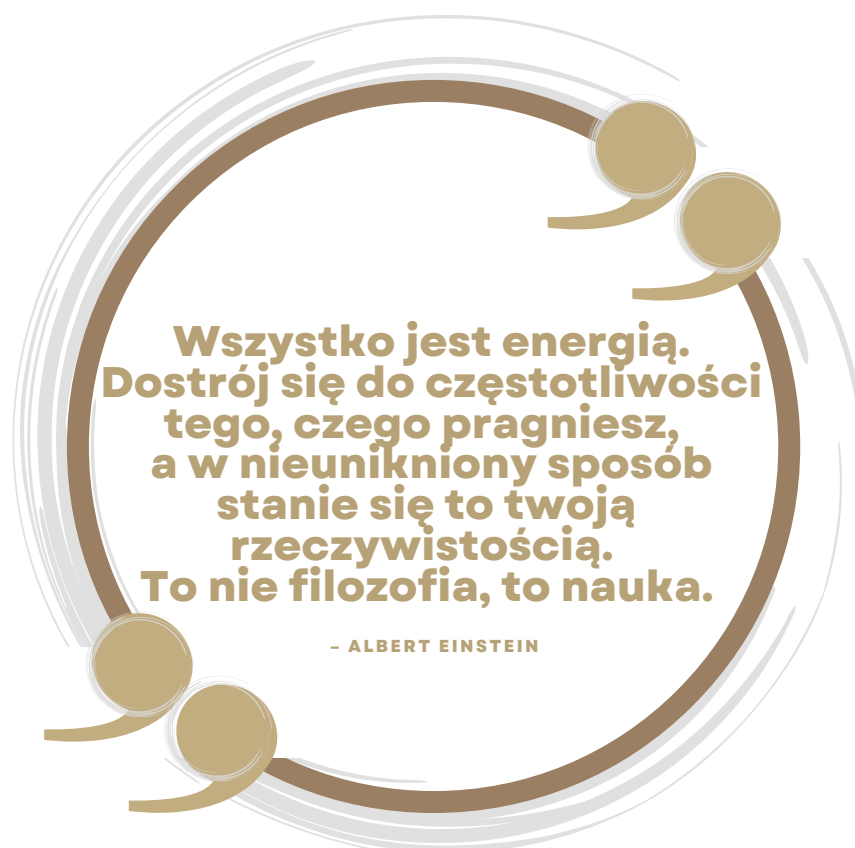
Wydanie I
Gorlice 2022

ISBN 978-83-965138-2-3



Życie
jest naprawdę bardzo proste.
Otrzymujemy to, co dajemy.
To, co myślimy o sobie,
staje się dla nas prawdą.
Jestem przekonana, że każdy,
ze mną włącznie,
jest całkowicie odpowiedzialny
za wszystko w swoim życiu,
tak najlepsze, jak i najgorsze.
Każda powstała w nas myśl
tworzy naszą przyszłość.
Każdy z nas tworzy
swoje doświadczenia
dzięki własnym myślom i uczuciom.
Myśli i wypowiedziane słowa
kreują nasz los.

- LOUISE HAY



AFIRMACJA JAKO SKUTECZNE NARZĘDZIE WSPIERANIA

Każdy z nas może przygotować własny zestaw afirmacji wspierających dostosowanych do swoich indywidualnych potrzeb oraz możliwości. Zapraszam do poszukania inspiracji wśród gotowych afirmacji, które stworzyłam z dobrą intencją, aby jak najlepiej służyły każdemu, kto chce z nimi pracować nad własnym rozwojem.

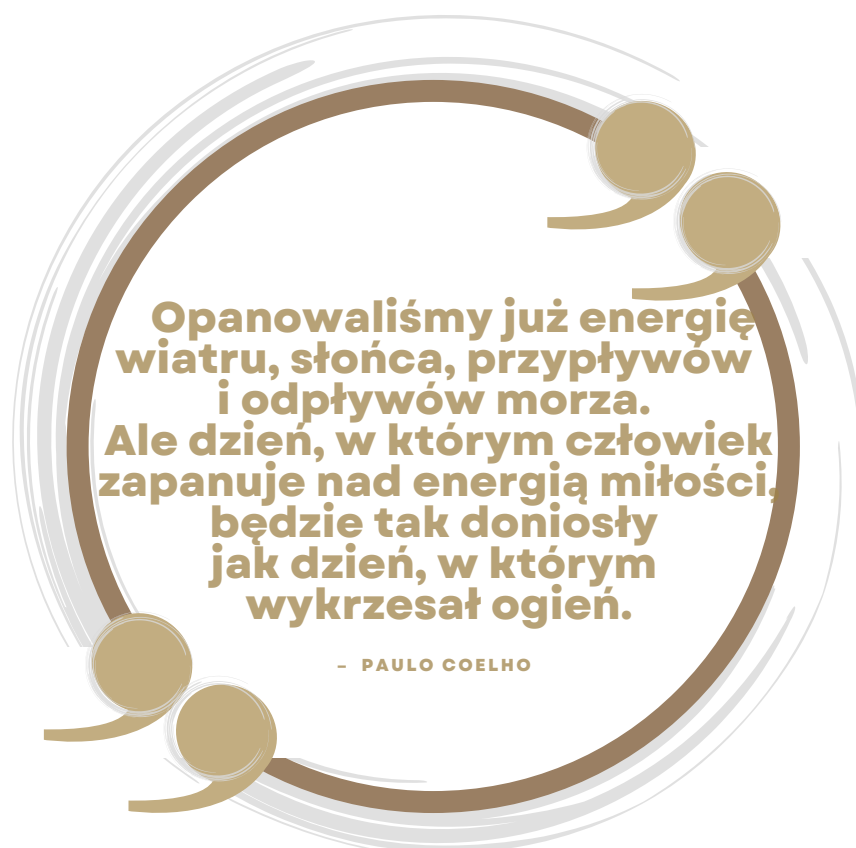
Jestem przekonana, że afirmacje pomagają skutecznie wspierać własne potrzeby, motywować się do działania oraz kształtować poczucie własnej sprawczości. To dobry sposób na zmianę dotychczasowych schematów myślowych, które do tej pory szkodziły poprzez krytykę, negatywną ocenę, niezadowolenie, brak satysfakcji, niskie poczucie własnej wartości.

Dlaczego zatem nie wykorzystać własnego dotychczasowego doświadczenia w pisaniu czarnych scenariuszy, aby odmienić ich kolor? Co stoi na przeszkodzie, aby odwrócić czarny scenariusz i zastąpić go białym scenariuszem? Szkoda dłużej marnować czas i uwagę na destruktywne myślenie o tym, co nam nie udaje się, czego nie potrafimy zrobić, jacy źli jesteśmy. To odpowiedni moment na to, aby w swoim życiu stworzyć przestrzeń na konstruktywne doświadczenia.

Wierzę, że bardzo dużo zaczyna się od nas samych. Trudno czerpać satysfakcję z tego, kim jesteśmy, co robimy, w jaki sposób żyjemy, jeśli wypełnia nas negatywna energia. Dlaczego oczekujemy dobrych doświadczeń i dobrego samopoczucia skoro nasze myśli są negatywne? Zmieniając swoje słowa na lepsze wiele nie ryzykujemy, możemy tylko zyskać. Jak to osiągnąć?

To dużo prostsze, niż wydaje się. Wystarczy, że rozpoczniemy od zmiany swoich negatywnych nawyków myślowych i zastąpimy je pozytywnymi stwierdzeniami. Pejoratywny obraz siebie, ujemna ocena własnej osoby, złe słowa kierowane pod swoim adresem w znacznej mierze ograniczają i blokują rozwój na miarę naszych potrzeb i możliwości.

Słowa mają sprawczą moc. Dzięki nim uczymy się, zdobywamy wiedzę, nabywamy umiejętności, odczuwamy i doświadczamy nowych rzeczy, poznajemy świat oraz innych ludzi. Odważmy się na pozytywne zdanie o swojej osobie. Pozwólmy sobie na empatyczne słowa, które dają najlepsze wsparcie. Dbajmy o własny dobrostan.



WSPIERAJĄCE POZYTYWNE SENTENCJE CZYM SĄ AFIRMACJE?

Afirmacje są prostymi, krótkimi, dobrymi sformułowaniami w postaci słów i zdań o pozytywnym znaczeniu oraz konotacjach. Słowo afirmacja pochodzi od łacińskiego *affirmatio*, co oznacza „potwierdzenie, zapewnienie, przyjęcie”. Często powtarzane pozwalają na identyfikowanie się z ich treścią oraz kształtowanie dzięki temu pozytywnych przekonań.

Internetowa Encyklopedia PWN definiuje afirmację jako: „pozytywny stosunek do własnego życia przez odnalezienie sensu istnienia, pomimo rozczarowań, nietrwałości szczęścia i nieszczęśliwych przypadków”. Natomiast Słownik języka polskiego PWN mówi o afirmacji w znaczeniu „zgody na coś, uznanie czegoś za dobre”.

Codziennie afirmowanie wpływa na sposób myślenia, działania, odczuwania oraz doświadczania siebie, innych osób oraz otaczającego świata. Wspierające afirmacje mogą wzmacniać kondycję psychofizyczną pod warunkiem, że są stosowane z rozwagą. To równie skuteczne narzędzie wspierające samorozwój, doskonalenie, motywację oraz uczenie się.

Afirmacje, aby nas wzmacniały i wspierały, muszą być wybierane i tworzone z pełną uważnością. Jeśli nie doceniamy ich wartości oraz nie wierzymy w ich skuteczność, to wówczas tylko niepotrzebnie trwonimy naszą energię i uwagę. Jeśli twierdzimy, że afirmacje wspierające nie wspierają, nie motywują i nie uczą niczego dobrego, to lepiej ich nie stosujmy.

Afirmacje mogą, ale nie muszą stanowić skuteczną technikę wspomagającą zmiany, których się pragnie lub których się nie chce. Wszystko zależy od tego, czy są to pozytywne czy negatywne stwierdzenia. Nie każdy bowiem ma świadomość swoich nawyków i schematów myślowych, które czerpie pełnymi garściami z własnego doświadczenia, z wyuczonych sposobów odczuwania i reagowania oraz od osób z najbliższego otoczenia.

Myślenie o sobie lub słyszenie od innych, czasem bliskich osób, że jest się tępym nieukiem, zdolnym leniem albo rozpuszczonym bachorem czyni dziecku więcej szkody, niż powtarzanie przez nie, że dobrze się czuje ze sobą, dba o siebie, myśli dobrze o sobie, albo jest wartościową i zdolną osobą, obdarzoną licznymi talentami i możliwościami, szanuje swoje potrzeby, odnosi sukcesy we wszystkim, co robi.



POZYTYWNE SFORMUŁOWANE MYŚLI JAK TWORZĘ AFIRMACJE?

Tworzenie afirmacji, które dają wsparcie to sztuka, której można się nauczyć. Trzeba wiedzieć, że afirmacje nie polegają na wmawianiu sobie nieprawdziwych rzeczy. Nie wolno też wierzyć w to, że bezsensownie klepane słowa staną się prawdą. Powtarzanie, że ma się oceny celujące nie sprawi, że one w cudowny sposób pojawiają się w dzienniku.

Zanim sformułujemy pozytywne zdanie dotyczące naszego pragnienia do zrealizowania lub pożądanego do osiągnięcia stanu dobrobytu musimy w pierwszej kolejności zastanowić się, czego tak naprawdę w danym momencie potrzebujemy. Następnie dookreślamy i precyzujemy, czym dana rzecz jest dla nas, jak ją rozumiemy i definiujemy.

Przykładowo, jeśli potrzebujemy spokoju, to musimy sobie odpowiedzieć na kilka pytań: czym jest spokój, kiedy go odczuwamy, jakie czynniki zakłócają odczuwanie spokoju, kiedy czujemy się najlepiej, co nam pomaga w odczuwaniu spokoju, po co nam spokój, dlaczego brakuje nam spokoju, co się stanie, kiedy go osiągniemy?

Po uświadomieniu sobie, w jaki sposób rozumiemy spokój warto następnie zwizualizować siebie samych doświadczających spokoju. Chodzi o to, aby rozpoznać swoją osobę w stanie po osiągnięciu i zrealizowaniu naszej potrzeby. Jacy wówczas jesteśmy, co myślimy, czujemy, robimy, jak doświadczamy i reagujemy w określonych sytuacjach wymagających spokoju.

To bardzo ważne, aby afirmacje zostały odpowiednio sformułowane. Podstawowe zasady to:

- używam pierwszej osoby liczby pojedynczej czasu teraźniejszego, nawet jeśli stwierdzenia dotyczą celów i planów w przyszłości,
- urealniam tu i teraz swoje marzenia, zamiary i oczekiwania, nie pozostawiam ich w przeszłości, ani nie wysyłam w daleką przyszłość,
- unikam partykuły „nie” nadającej formułowanej treści przeciwne znaczenie, ponieważ mój umysł lubi pozytywne potwierdzenia, niekoniecznie zaś negatywne zaprzeczenia,
- buduję zdania zgodne z prawdą, wiarygodne, pożyteczne oraz mające pozytywne znaczenie, gdyż cenię sobie wartość dobrej komunikacji ze sobą oraz z innymi osobami,
- stosuję proste, jasne i zrozumiałe sformułowania, aby uniknąć braku precyzji oraz chaosu informacyjnego.



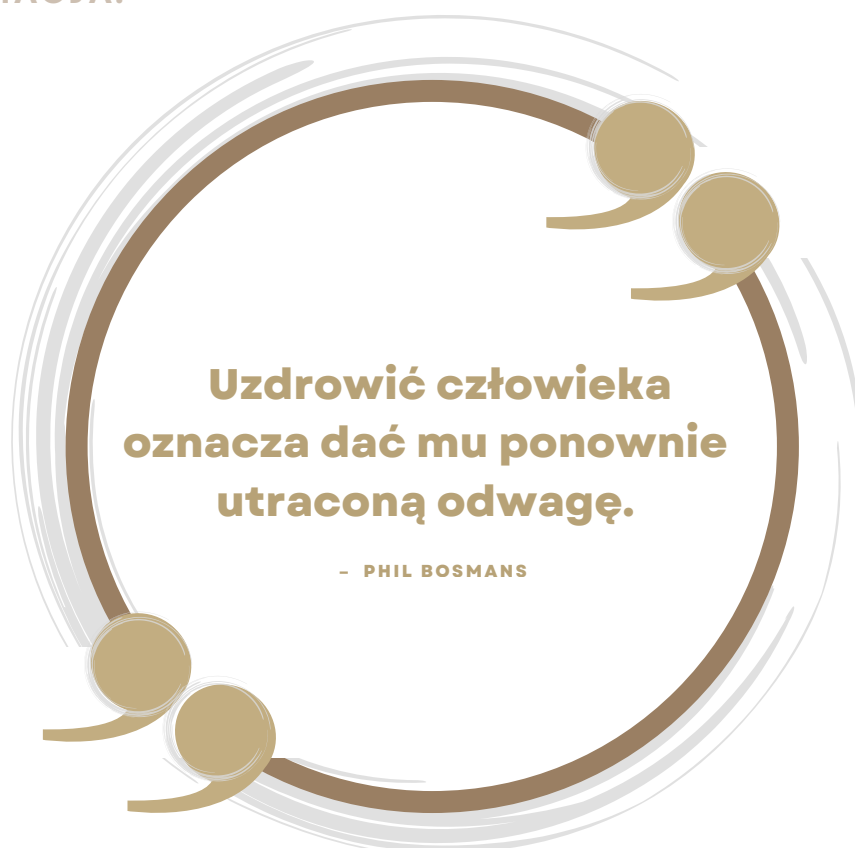
CODZIENNA POZYTYWNA PRAKTYKA CO ZYSKUJĘ AFIRMUJĄC?

Wspierające afirmacje mogą pomóc w wielu obszarach życia osobistego, emocjonalnego, społecznego, edukacyjnego oraz zawodowego. Przydają się także w procesie uczenia się i doskonalenia siebie. To skuteczne narzędzie do precyzowania celów, oczekiwań i marzeń. Dobre sentencje wspierają podejmowane aktywności, realizowane zadania oraz nowe doświadczenia.

Afirmacje wspierają zwyczajne dążenia dnia codziennego „tu i teraz” w domu oraz w szkole. Równie dobrze pomagają w wyznaczaniu i osiąganiu planów na przyszłość „tam i kiedyś”. Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku istotne jest, aby afirmowanie stało się swego rodzaju rytuałem. Ważna jest codzienna systematyczna praktyka w powtarzaniu pozytywnych stwierdzeń.

Dzięki wspierającym afirmacjom:

- . poprawiam samoocenę,
- . troszczę się o siebie i innych,
- . zwiększam poczucie własnej wartości,
- . wzmacniam wiarę we własne możliwości,
- . nabieram zaufania do siebie, innych osób, życia,
- . dbam o dobrą kondycję psychofizyczną,
- . dążę do opisanego dobrego dla siebie stanu,
- . panuję nad swoimi emocjami oraz stresem,
- . otwieram się na nowe doświadczenia,
- . kształtuję wspierającą postawę,
- . osiągam wewnętrzny spokój,
- . uobecniam się tu i teraz,
- . motywuję siebie do konstruktywnego działania,
- . uczę się i doświadczam nowych rzeczy,
- . rozwijam siebie i doskonalam swoje kompetencje,
- . zyskuję poczucie bezpieczeństwa.



UWAŻNOŚĆ DOŚWIADCZANIA SIEBIE NA CO ZWRACAM UWAGĘ?

Wspierające afirmacje nie zastępują aktywnej postawy oraz realnego działania. Samo bezrefleksyjne powtarzanie słów lub zawieszenie ich na ścianie oraz oczekiwanie, że zaczną działać jest nieproduktywne i bezsensowne. Kluczowe w pracy z kartami afirmacyjnymi jest wzbudzenie w sobie potrzeby angażowania się oraz wewnętrznej motywacji do działania.

Karty z pozytywnymi sentencjami mogą, ale nie muszą sprawić, że korzystająca z nich na co dzień osoba odkryje i uwierzy we własne zasoby. Bardzo dużo zależy od racjonalnej postawy, wewnętrznego nastawienia, systematyczności oraz poczucia odpowiedzialności za siebie oraz za własny rozwój. Kluczowe jest także zdrowe poczucie własnej wartości.

Jeśli posiadamy bardzo niską samoocenę, to wówczas musimy bardzo ostrożnie korzystać z afirmacji. Chodzi głównie o to, abyśmy nie pogłębiali różnicy pomiędzy stanem odczuwania siebie, a tworzonym idealnym obrazem własnej osoby. Istnieje ryzyko, że wówczas mogą pojawić się demotywacja, negatywne emocje oraz niepokój, spowodowane poczuciem braku możliwości sprostania wyznaczonym celom.

Choć afirmowanie wzmacnia poczucie akceptacji u większości stosujących tę technikę, to sentencje mogą być źle odbierane przez osoby o słabej kondycji psychofizycznej. Mechanizm autosugestii i medytacji działający w afirmacjach nie jest zasilany eliksirem o cudownych właściwościach jak gumijagodowy sok. Dlatego trzeba być świadomym tego, że może okazać się zawodny.

Afirmowanie nie polega na bezkrytycznym wmawianiu sobie na siłę czegoś, z czym dana osoba nie zgadza się, nie akceptuje tego lub wywołuje w niej jakikolwiek dyskomfort. Skrajna postawa może generować różne trudne stany emocjonalne, które zamiast wspierać, będą ograniczały. W takim przypadku warto szukać pomocy u bliskich osób oraz skonsultować swoje samopoczucie z odpowiednim specjalistą.

W przypadku nierealnego obrazu własnej osoby, braku samodzielności lub krytycyzmu warto pracować z kartami afirmacyjnymi razem z osobą, która ma empatyczną postawę oraz potrafi udzielić odpowiedniej pomocy i wsparcia. W procesie afirmowania nie chodzi o cudowne moce i magiczne myślenie, tylko o poszukiwanie dobrej i zdrowej drogi do samorozwoju i samodoskonalenia.



ROZPOZNANIE WŁASNYCH POTRZEB JAK POKONUJĘ OPÓR?

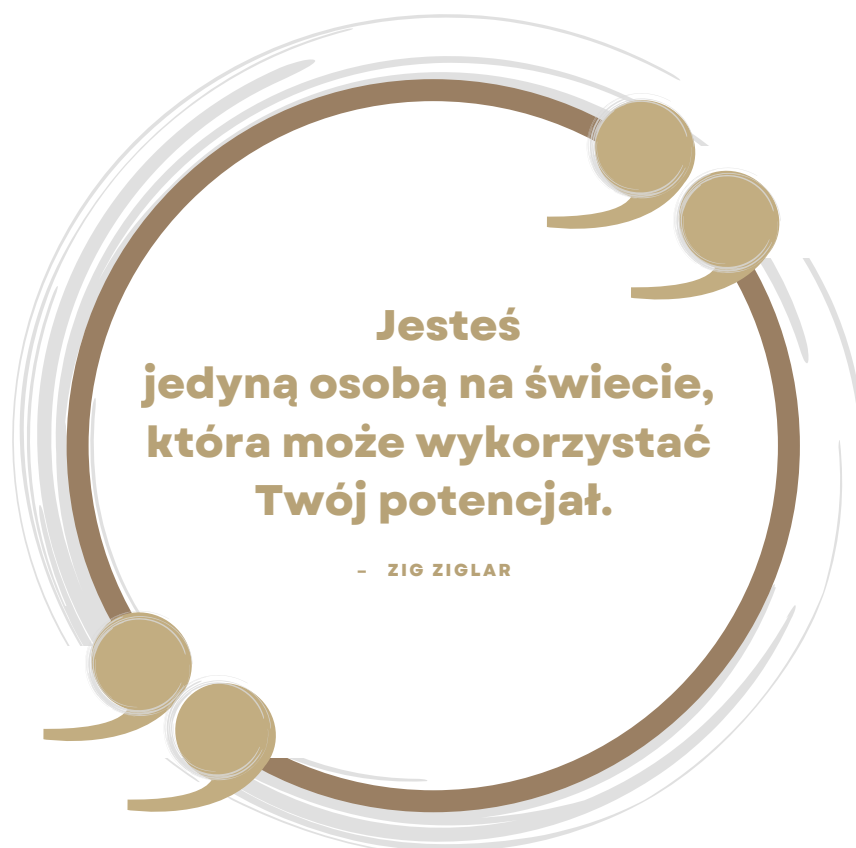
Zdarza się tak, że po sformułowaniu własnej afirmacji lub wyborze pozytywnego stwierdzenia z zaproponowanego zestawu wspierających afirmacji pojawia się wewnętrzny sprzeciw, złość, zniechęcenie, a nawet niechęć do powtarzania słów. Negatywna reakcja zwykle ma wiele źródeł, dlatego należy zastanowić się nad swoim samopoczuciem.

Warto wówczas dokładniej przyjrzeć się swoim potrzebom, możliwościom, emocjom oraz postawie. Co tak naprawdę nas blokuje? Może problem wymagający samodoskonalenia został nieodpowiednio rozpoznany lub zbyt niska samoocena uzmysławia przepaść pomiędzy stanem obecnym a stanem pożądanym. Dobrze jest wówczas porozmawiać o tym z przychylną nam osobą, znającą nas oraz mającą odpowiednią wiedzę w tym temacie.

Wyobrażenie siebie w innym miejscu, niż jesteśmy dotychczas, to niełatwe wyzwanie. Jeśli do tej pory brakowało nam asertywnych zachowań w stosunku do rówieśników oraz zawsze ulegaliśmy im oraz polegaliśmy na ich zdaniu, to wówczas zmiana zachowania może wydawać się nierealna. Nawet jeśli doświadczaliśmy wielu przykrości oraz trudności.

Wtedy wizualizacja siebie jako osoby szczerze mówiącej o swoich potrzebach, świadomej tego, co jej szkodzi oraz otwarcie i bez strachu mówiącej NIE bywa nieosiągalna. Tymczasem warto podjąć próbę zmiany sposobu myślenia o sobie. To motywuje do zrobienia kolejnych kroków, takich jak zmiana sposobu odczuwania, zmiana postawy i przekonań, wreszcie zmiana nawykowych metod komunikowania (się), reagowania i działania.

Oczywiście samo powtarzanie afirmacji to zdecydowanie za mało. Pozytywne sentencje nie są cudownym panaceum, które natychmiast rozwiązuje wszystkie problemy, cudownie leczy i ratuje z najgorszych opresji. Afirmacje stanowią narzędzie wsparcia, jednak osoba pragnąca autentycznej zmiany musi zaangażować się w trening, zmianę nawyków oraz inne równie ważne aktywności, w tym między innymi zajęcia terapeutyczne, dopasowane do jej własnych indywidualnych potrzeb oraz możliwości.



TWÓRCZE PRZEPRACOWANIE JAK UŻYWAM KART?

Najlepiej wybrać te słowa i sentencje, z którymi chce się pracować. Można również wybierać każdego dnia inne zdanie. Równie dobrym rozwiązaniem jest powtarzanie jednego stwierdzenia do momentu, kiedy zaczniemy obserwować pozytywnie zachodzącą zmianę. Niektóre osoby wybierają afirmację losowo z zestawu kart, inne trzymają je pod poduszką.

Dobłą praktyką jest zawieszanie kart z sentencjami w widocznych miejscach w szkole, klasie, domu lub w swoim pokoju. Warto je wydrukować i oprawić. Wówczas mogą zawisnąć na ścianie lub stanąć w ramce na biurku. Niektórzy umieszczają je na lodówce, inni na lustrze w łazience lub w garderobie. Wiele osób ma specjalne tablice korkowe lub magnetyczne, na których przypina kartki z ważnymi dla siebie rzeczami.