



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.

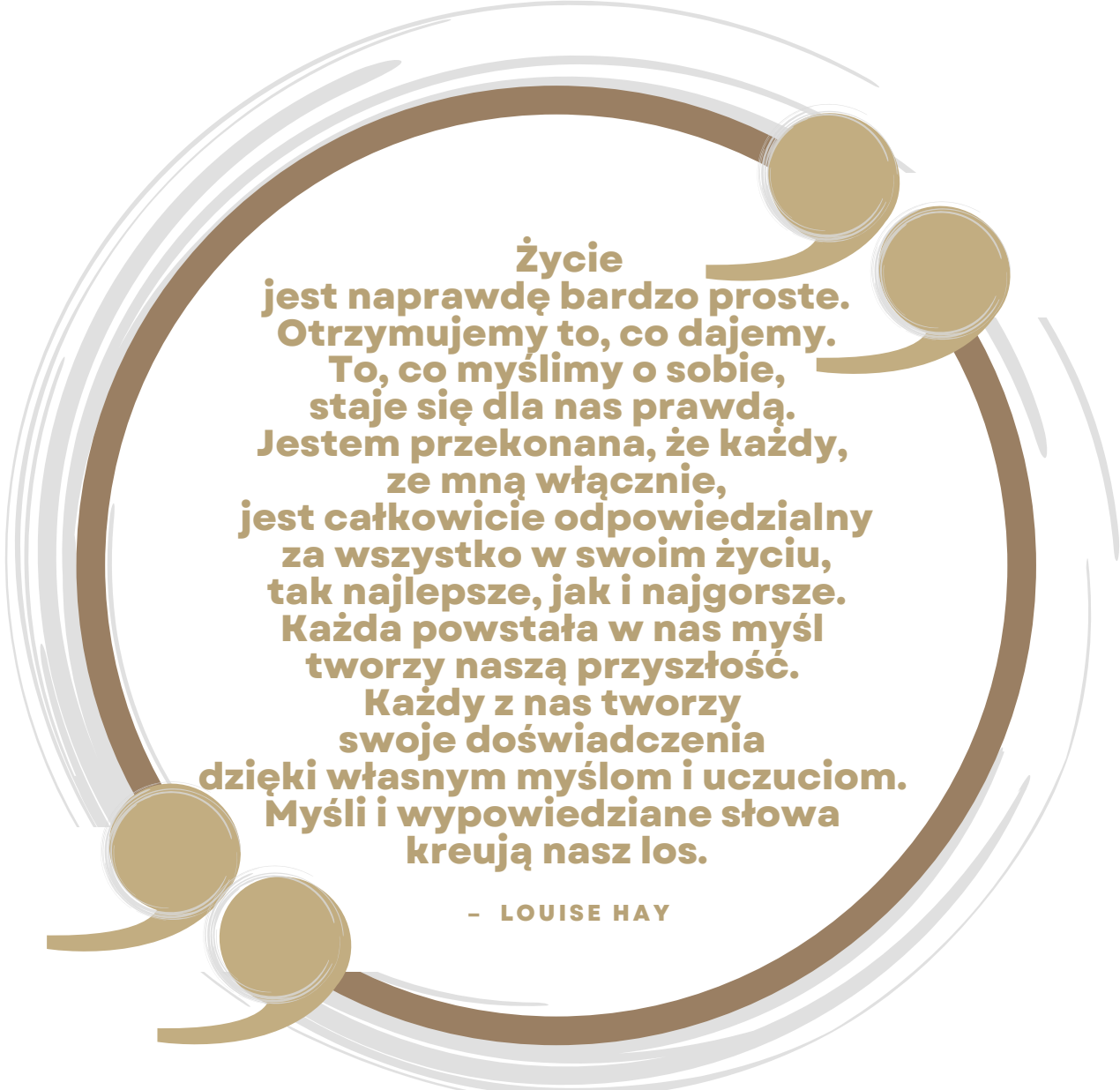
Autorka książki oraz wydawca EduBook nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji prezentowanych w publikacji oraz za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. W przypadku jakichkolwiek pytań i wątpliwości dotyczących publikowanych 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

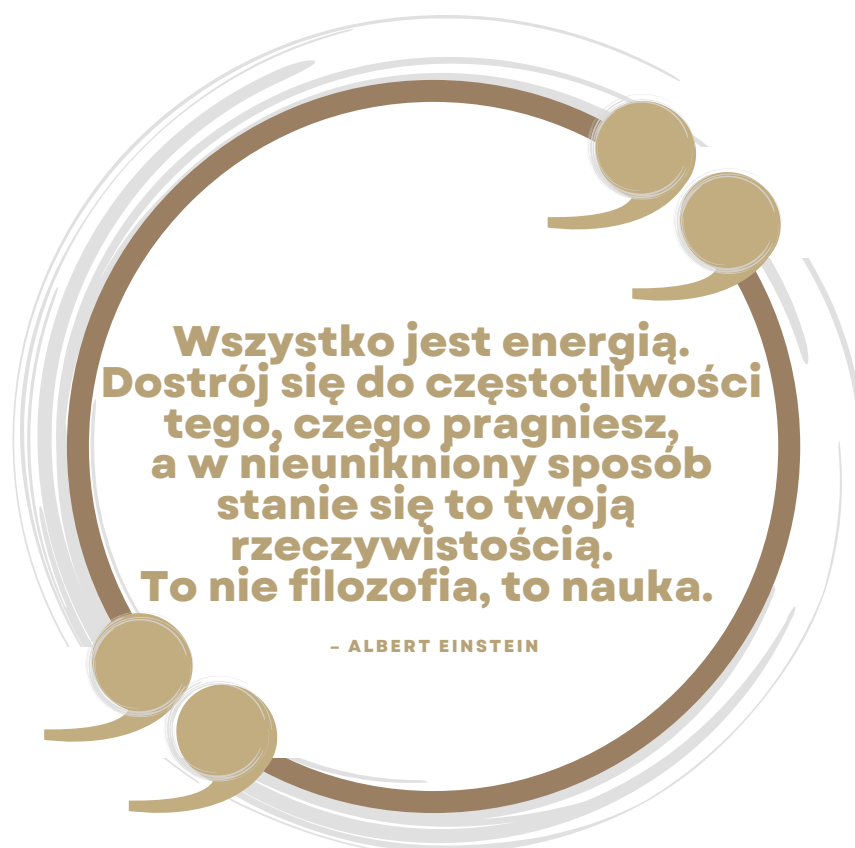
Wydanie I
Gorlice 2022

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.

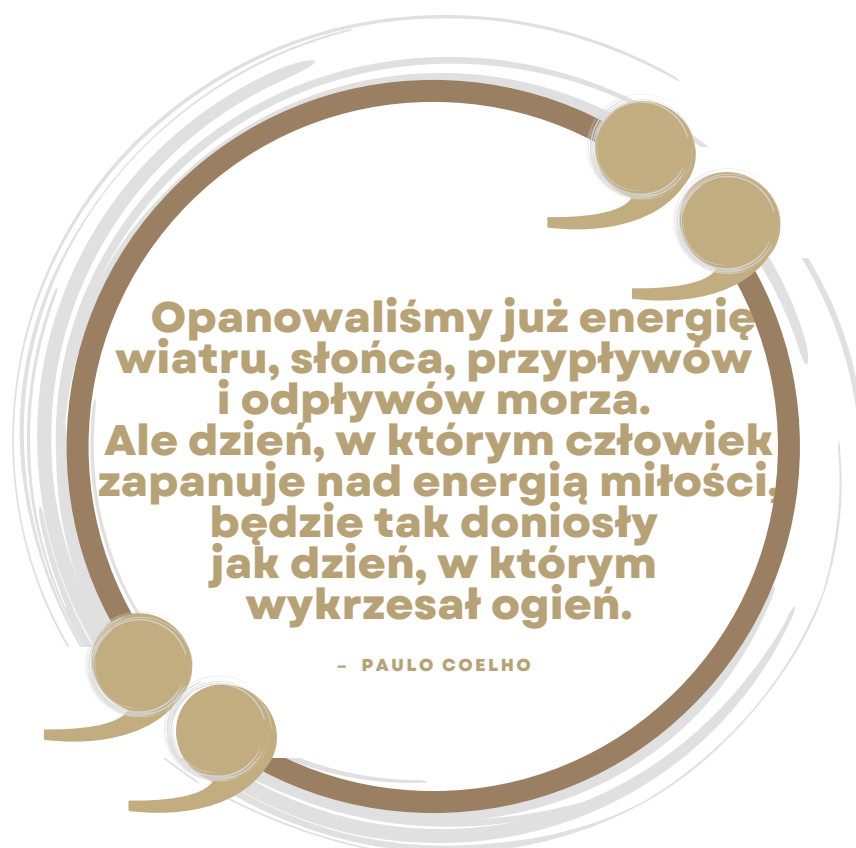
Jestem przekonana, że afirmacje pomagają skutecznie wspierać własne potrzeby, motywować się do działania oraz kształtować poczucie własnej sprawczości. To dobry sposób na zmianę dotychczasowych schematów myślowych, które do tej pory szkodziły poprzez krytykę, negatywną ocenę, niezadowolenie, brak satysfakcji,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



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.

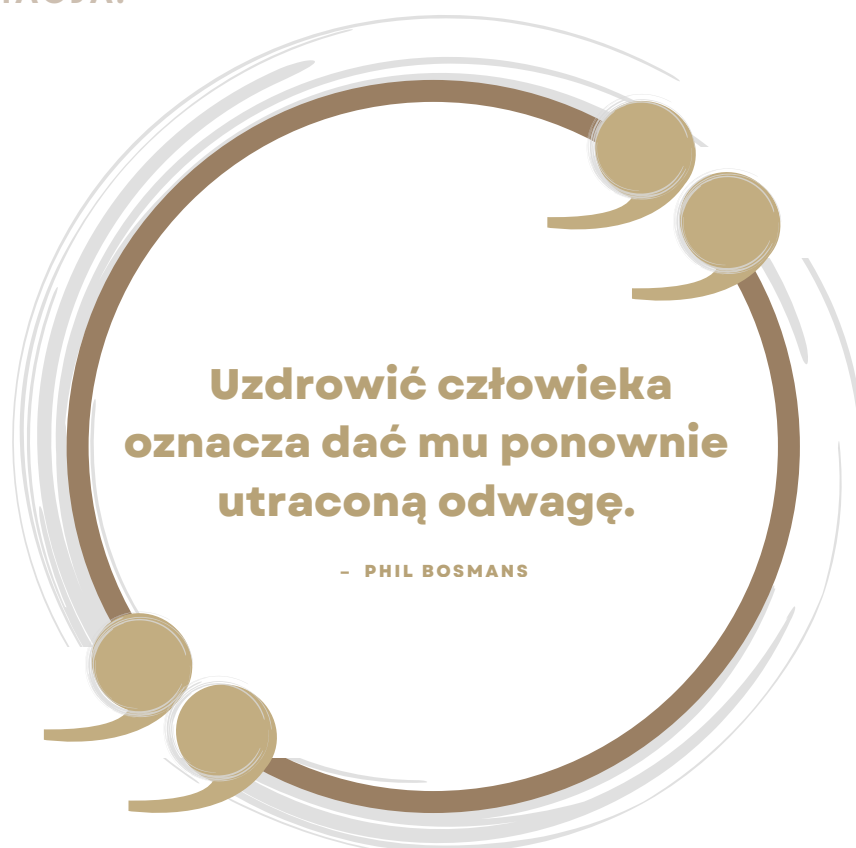
Zanim sformułujemy pozytywne zdanie dotyczące naszego pragnienia do zrealizowania lub pożądanego do osiągnięcia stanu dobrobytu musimy w pierwszej kolejności zastanowić się, czego tak naprawdę w danym momencie potrzebujemy. Następnie dookreślamy i precyzujemy, czym dana rzecz jest dla nas, jak ją rozumiemy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



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.

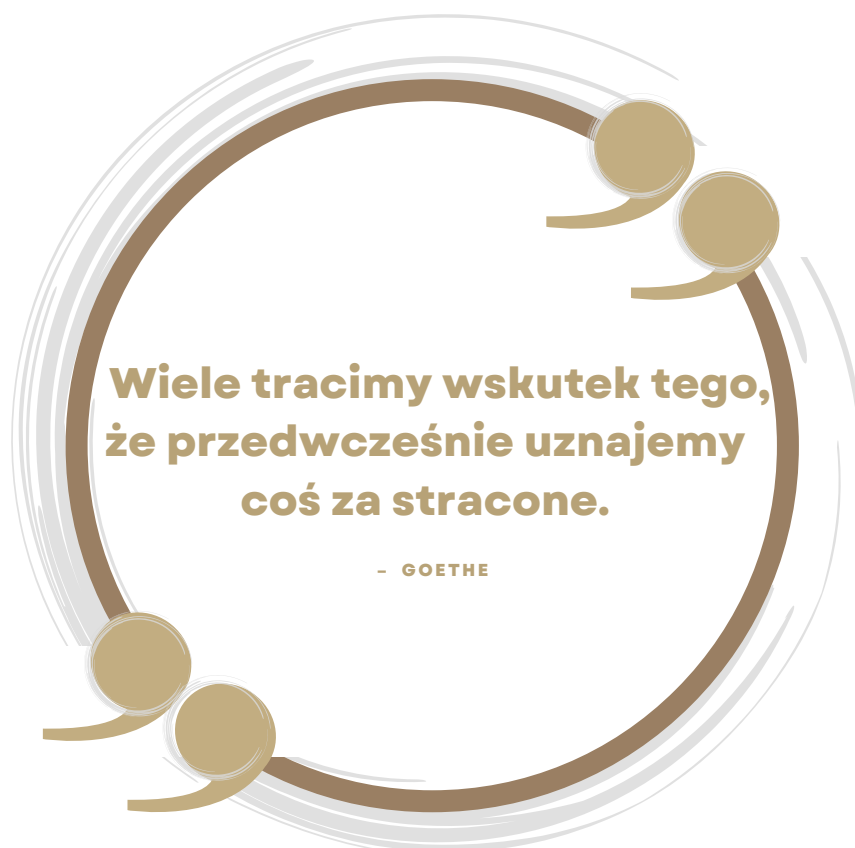
Afirmacje wspierają zwyczajne dążenia dnia codziennego „tu i teraz” w domu oraz w szkole. Równie dobrze pomagają w wyznaczaniu i osiąganiu planów na przyszłość „tam i kiedyś”. Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku istotne jest, aby afirmowanie stało się swego rodzaju rytuałem. Ważna jest codzienna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



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.

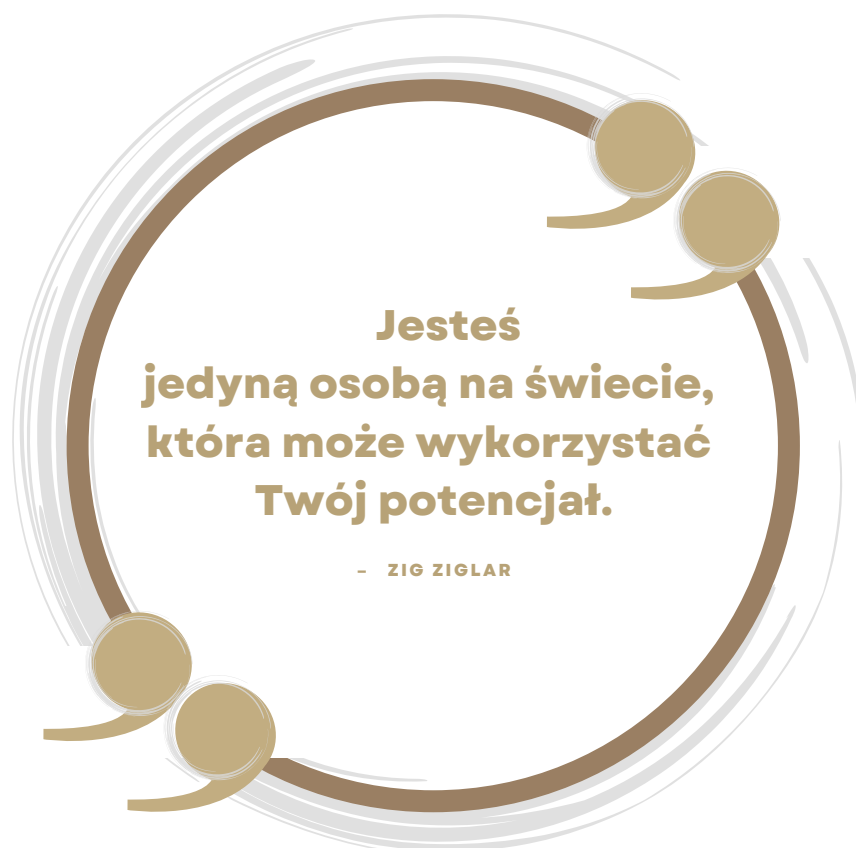
Karty z pozytywnymi sentencjami mogą, ale nie muszą sprawić, że korzystająca z nich na co dzień osoba odkryje i uwierzy we własne zasoby. Bardzo dużo zależy od racjonalnej postawy, wewnętrznego nastawienia, systematyczności oraz poczucia odpowiedzialności za siebie oraz za własny rozwój. Kluczowe jest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



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.



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.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.



**AKCEPTUJĘ SIEBIE
OKAZUJĘ SOBIE WSPARCIE**



.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

CHĘTNIE UCZĘ SIĘ
LUBIĘ ZDOBYWAĆ WIEDZĘ
NAUKA JEST DLA MNIE DOBRA

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

— ● —
**CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ
ZA TO KIM JESTEM
DZIĘKUJĘ**
— ● —

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

— — — — —
● ● ● ● ●
**DBAM O UWAŻNOŚĆ
KONCENTRUJĘ SIĘ
NA TYM CO ROBIĘ**
— — — — —
● ● ● ● ●

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

DOSTRZEGAM
POZYTYWNE REZULTATY
WŁASNYCH DZIAŁAŃ

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.



**KONCENTRUJĘ SIĘ
NA JEDNYM ZADANIU NA RAZ
TRAKTUJĘ PRIORYTETOWO
WAŻNE ZADANIA**



.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

MAM POZYTYWNA
WEWNĘTRZNA
MOTYWACJĘ DO NAUKI

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

MAM PRAWO CZUĆ SIĘ ŹŁE
MAM PRAWO DO WYRAŻANIA
TRUDNYCH EMOCJI

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

MAM PRAWO
DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW
MOGĘ SIĘ MYLIĆ

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

ODPUSZCZAM WSZYSTKIE
NEGATYWNE ORAZ DESTRUKTYWNE
PRZEKONANIA NA SWÓJ TEMAT

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

POZYTYWNE DOŚWIADCZAM
SIEBIE, INNE OSOBY, ŚWIATA

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

.WSPIERAJĄCA AFIRMACJA.

W KAŻDEJ CHWILI
KONCENTRUJĘ SIĘ NA TYM
CO JEST DLA MNIĘ WAŻNE

.ROZWÓJ.MOTYWACJA.UCZENIE SIĘ.

Afirmacja wspierająca to publikacja, której od dawna potrzebo-
wałam. Nie mogłam jej nigdzie znaleźć, ponieważ nikt jej jeszcze
nie napisał. Postanowiłam, że stworzę własny zestaw kart afirmacy-
jnych. Pozytywne afirmacje pomagają mi we wspieraniu, moty-
wowaniu, rozwijaniu i uczeniu osób, z którymi współpracuję.

Pozytywnie zaskoczona skutecznością afirmacji wspierających
w pracy edukacyjnej, wychowawczej oraz profilaktycznej, dzielę
się nimi z innymi osobami. Mam nadzieję, że karty afirmacyjne
stają się inspiracją do twórczego, wartościowego, uważnego,
empatycznego oraz pełnego zaangażowania działania.

Zestaw 160 kart afirmacyjnych to skuteczne narzędzie do wspie-
rania samorozwoju i samodoskonalenia dedykowane dla dzieci
i młodzieży z różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwo-
ściami rozwojowymi. Można wykorzystać je w zróżnicowanym zespole
oraz do pracy indywidualnej oraz grupowej, a także w domu.

To Ty decydujesz, którą drogę wybierasz, a z której rezygnujesz.
Zatem pozwól sobie tylko na takie słowa, które zamiast ograni-
czać i ściągać w dół, będą wzmacniać Ciebie oraz konstruktyw-
nie wspierać w kształtowaniu wartościowych myśli, emocji,
nawyków, doświadczeń oraz w osiągnięciu dobrostanu.

Powodzenia!

ISBN 978-83-965138-2-3



9 788396 513823 >

*rozwój
motywacja
uczenie się*