



onneliknaine.ee

Afirmatsioonid enesekindluse suurendamiseks

Usalda oma võimeid

- Ma usaldan oma võimeid, et saavutada kõik, mida soovin.
- Ma olen väärt edu ja tunnustust.
- Ma olen võimeline ületama kõik takistused.
- Ma usaldan oma otsuseid.
- Ma olen tugev ja enesekindel.

Vabasta end hirmudest

- Ma vabastan end hirmudest ja kahtlustest.
- Ma olen väärt olla õnnelik ja rahul.
- Ma usaldan oma intuitsiooni.
- Ma olen väärt olla armastatud ja aktsepteeritud.
- Ma olen enesekindel.

Keskendu positiivsele

- Ma keskendun positiivsetele mõtetele ja tunnetele.
- Ma olen väärt olla õnnelik ja rahul.
- Ma olen enesekindel ja võimas.
- Ma olen edukas.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Kuidas kasutada afirmatsioone

- Ole konkreetne: Mida konkreetsem on afirmatsioon, seda tõhusam see võib olla.
- Korda regulaarselt: Mida sagedamini Sa afirmatsioone kordad, seda suurem on nende mõju.
- Tunneta: Kui kordad afirmatsiooni, püüa tunda emotsioone, mida see lause sinus tekitab.
- Ole usutav: Vali afirmatsioonid, millega Sa resoneerid ja kaasa lähed.

Lisa võimalused

- Kirjuta need üles: Kirjuta oma lemmikafirmatsioonid kaardile või märkmikku ja loe neid sageli.
- Loo enda afirmatsioonid: Lisa oma afirmatsioonidesse isiklikke detaile, et need oleksid Sinu jaoks tähendusrikkad.

Meelespea: Enesekindlus ehitatakse väikeste sammudega. Ole kannatlik ja usu oma võimetusse.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu