



onneliknaine.ee

Kõik afirmatsioonide kohta

- Mõtteviisi muutmine: Afirmatsioonid aitavad meil keskenduda positiivsele ja ehitada uusi, tugevamaid uskumusi enda kohta.
- Emotsionaalse seisundi parandamine: Positiivsed kordused võivad vähendada stressi, ärevust ja negatiivseid emotsioone.
- Motiveerimine: Afirmatsioonid võivad suurendada meie motivatsiooni ja enesekindlust, aidates meil saavutada oma eesmärgi.
- Käitumise muutmine: Korduvad positiivsed kinnitused võivad aja jooksul muuta meie käitumist, kuna me hakkame tegutsema kooskõlas oma uute uskumustega.

Millised on afirmatsioonide kasutamise eelised

- Enesekindluse suurendamine: Afirmatsioonid võivad aidata meil uskuda oma võimetesse ja saavutada suuremaid eesmärgi.
- Stressitaseme vähendamine: Positiivsed kordused võivad leevendada stressi ja ärevust, aidates meil end tunda rahulikumalt ja tasakaalukamalt.
- Suhete parandamine: Afirmatsioonid võivad aidata meil arendada positiivsemat suhtumist endasse ja teistesse, tugevdades meie suhteid.
- Füüsilise tervise parandamine: Mõned uuringud näitavad, et positiivne mõtteviis võib avaldada positiivset mõju ka meie füüsilisele tervisele.

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

Mõtete harmoniseerimiseks

- Ma olen väärt armastust ja õnne.
- Ma usaldan oma intuitsiooni.
- Ma olen piisav selline nagu olen.
- Ma vabastan end negatiivsetest mõtetest.
- Ma olen võimeline saavutama kõike, mida soovin.
- Ma olen tänulik kõige eest, mis mul on.

Keha toetamiseks

- Ma armastan ja hoolitsen oma keha eest.
- Mu keha on tugev ja terve.
- Ma annan oma kehale kõike, mida ta vajab.
- Ma tunnen end oma kehas mugavalt ja enesekindlalt.

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



onneliknaine.ee

- Ma olen tänulik selle eest, mida mu keha suudab.
- Ma vabastan end kehapildi muredest.

Rõõmu ja heaolu loomiseks

- Ma olen avatud uutele kogemustele.
- Ma väärin rõõmu ja naudingut.
- Ma luban endal lõõgastuda ja olla lõbus.
- Ma olen ümbritsetud armastavate inimeste poolt.
- Ma olen tänulik iga päeva eest.
- Ma olen valmis elama oma parimat elu.

Veel kasutamise võimalusi

- Korda neid valjusti või mõttes: Korda afirmatsioone iga päev, eriti hommikul ja õhtul.
- Visualiseeri: Kui kordad afirmatsiooni, visualiseeri ennast olukorras, kus see on tõsi.
- Tunne emotsioone: Proovi tunda emotsioone, mis kaasnevad afirmatsiooniga.
- Ole järjekindel: Mida sagedamini Sa afirmatsioone kordad, seda tõhusamad need on.

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



onneliknaine.ee

Lisavõimalused

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