



Afirmações positivas em que dá para

acreditar

Escolha uma que pareça quase verdade e diga devagar algumas vezes. Troque uma ou duas palavras para que soe como você.

Autoestima

Para os dias em que você está sendo duro consigo.

- 1 Eu tenho o direito de ocupar espaço.
- 2 Meu valor não se mede pelo quanto eu produzi hoje.
- 3 Posso ser gentil comigo enquanto continuo melhorando.
- 4 Eu não preciso merecer o descanso.
- 5 Eu sou mais do que os meus erros.
- 6 Posso gostar de quem estou me tornando.
- 7 O que eu trago para as pessoas ao meu redor importa.
- 8 Estou aprendendo a confiar no meu próprio julgamento.

Momentos de ansiedade

Para quando a mente corre na sua frente.

- 9 Este sentimento é desconfortável, e vai passar.
- 10 Eu dou conta dos próximos cinco minutos.
- 11 Eu não preciso resolver tudo hoje à noite.
- 12 Meus pensamentos não são fatos.
- 13 Eu já passei por momentos difíceis antes.
- 14 Posso desacelerar e respirar uma vez de cada vez.
- 15 Posso focar no que está sob o meu controle.
- 16 Tudo bem ainda não saber.

Trabalho e confiança

Para antes de uma reunião, uma entrevista ou uma tarefa difícil.

- 17 Eu me preparei, e posso confiar nisso.
- 18 Eu tenho o direito de fazer perguntas.
- 19 Minha voz tem lugar nesta sala.
- 20 Posso fazer coisas difíceis, um passo de cada vez.
- 21 Um erro é uma informação, não uma sentença.
- 22 Ainda estou aprendendo, e está tudo bem.
- 23 Posso colocar um limite e continuar sendo profissional.
- 24 Eu trago algo útil para este trabalho.

Relacionamentos

Para conexão, limites e conversas difíceis.

- 25 Posso dizer não e continuar sendo gentil.
- 26 Minhas necessidades são tão reais quanto as de qualquer pessoa.
- 27 Eu mereço relações em que me sinto seguro.
- 28 Posso ouvir sem me perder de mim.
- 29 Tudo bem pedir o que eu preciso.
- 30 Posso deixar as pessoas mostrarem quem elas são.

31 Eu sou digno de cuidado e respeito.

32 Posso fazer as pazes depois de uma conversa difícil.

Calma e descanso

Para o fim de um dia longo.

33 Eu fiz o suficiente hoje.

37 Posso deixar este momento ser silencioso.

34 Posso deixar o dia de hoje de lado agora.

38 Eu tenho o direito de ir mais devagar.

35 O amanhã pode esperar até amanhã.

39 Eu solto o que não posso mudar hoje à noite.

36 Meu corpo merece descanso.

40 Descansar faz parte de estar bem, não é uma pausa disso.

Mudança e crescimento

Para começar algo ou atravessar uma fase de transição.

41 Posso começar antes de me sentir pronto.

45 Estou construindo algo, mesmo quando o progresso é lento.

42 Passos pequenos também contam.

46 A incerteza faz parte de tentar algo novo.

43 Eu tenho o direito de mudar de ideia.

47 Posso aprender com isso e seguir em frente.

44 Posso crescer no meu próprio ritmo.

48 Estou me tornando cada vez mais eu.