

Workbook – Module 7

Affirmations: Οι Δηλώσεις που Ξαναγράφουν το Μυαλό σου
Η φωνή σου είναι η πιο δυνατή εντολή που λαμβάνει το μυαλό σου.

Εισαγωγή

Οι affirmations (δηλώσεις) είναι μικρές φράσεις που επαναλαμβάνεις συνειδητά, μέχρι να γίνουν η νέα σου αλήθεια.

Όταν λες «δεν αξίζω», ο εγκέφαλος το καταγράφει σαν εντολή. Όταν λες «αξίζω», αρχίζει να ψάχνει αποδείξεις ότι είναι αλήθεια.

Το κλειδί είναι η επανάληψη με συναίσθημα. Δεν είναι απλές λέξεις είναι το νέο σου πρόγραμμα.

SOS Σημεία

- Το μυαλό δεν ξεχωρίζει φαντασία από πραγματικότητα.
 - Οι δηλώσεις χρειάζονται **παρόντα χρόνο** (“είμαι”, όχι “θα γίνω”).
 - Η δύναμη είναι στη συνέπεια και στο συναίσθημα με το οποίο τις λες.
-

✦✦ Άσκηση 1 – Δημιούργησε τις Δικές σου Affirmations

Γράψε 3 δηλώσεις που θα ήθελες να πιστεύεις για τον εαυτό σου.
(Σε παρόντα χρόνο, θετικά διατυπωμένες.)

Παράδειγμα:

- «Είμαι αρκετός/ή.»
- «Δημιουργώ αξία κάθε μέρα.»
- «Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου.»

.....
.....
.....

✦✦ Άσκηση 2 – 4 Τεχνικές Εφαρμογής

Διάλεξε μία από τις παρακάτω τεχνικές και γράψε πώς θα την εφαρμόσεις:

1. **Mirror Technique (Καθρέφτης)** → Κοίτα τον εαυτό σου και πες δυνατά τη δήλωσή σου.
2. **Anywhere Technique (Οπουδήποτε)** → Όταν εμφανιστεί αρνητική σκέψη, χαμήλωσε τη «φωνή» της και βάλε θετική στη θέση της.
3. **Trashcan Technique (Κάδος)** → Γράψε την αρνητική φράση, πέταξέ τη στον κάδο και αντικατέστησέ την με θετική.
4. **Meditation Technique (Διαλογισμός)** → Επανέλαβε τη δήλωσή σου για 5 λεπτά σε ήρεμο περιβάλλον.

Εγώ θα χρησιμοποιήσω την τεχνική:

Storytelling – Παράδειγμα

Η Δέσποινα πάντα έλεγε στον εαυτό της: «Δεν μπορώ να μιλήσω μπροστά σε κόσμο.»

Ξεκίνησε να λέει κάθε πρωί στον καθρέφτη: «Η φωνή μου έχει δύναμη και αξίζει να ακούγεται.»

Στην αρχή ένιωθε αστεία. Στην 15η μέρα άρχισε να το πιστεύει. Στον πρώτο μήνα πήρε τον λόγο σε μια συνάντηση χωρίς φόβο.

Action Step

Διάλεξε 1 affirmation που θα είναι το **main statement** σου για **30 μέρες**.

Γράψ' το εδώ και πες το κάθε πρωί με συναίσθημα.

Το affirmation μου: