

30 de afirmații pentru siguranță interioară și reglare emoțională

Afirmații pentru momente de anxietate, începuturi de zi și liniștirea serii

Introducere

Uneori avem nevoie de ceva simplu.

Nu de explicații lungi. Nu de soluții complicate.

Doar de **câteva cuvinte** care să ne ajute să ne întoarcem, încet, înapoi la noi.

Aceste afirmații nu sunt menite să „șteargă” ceea ce simți.

Ele sunt aici ca să te însoțească — dimineața, în momentele dificile și seara — și să creeze un mic spațiu de siguranță în interiorul tău.

Le poți folosi așa cum simți. Nu există un mod perfect de a le spune.

Cum să folosești afirmațiile



Nu este nevoie să le spui perfect.

Nu este nevoie nici măcar să le crezi complet de la început.

Este suficient să fii deschis(ă) la posibilitatea ca ele să fie adevărate.

Pentru a le simți mai profund, poți încerca:

- să faci 2–3 respirații lente înainte;
- să pui o mână pe piept sau pe plexul solar;
- să le rostești rar, cu pauze;
- să alegi doar 1–2 afirmații care rezonează în acel moment.

Dacă mintea spune „nu e adevărat”, este în regulă. Poți răspunde: „poate nu încă”.

Dimineața — pentru a începe ziua

Alege 1–2 afirmații și spune-le încet.

2

Sunt aici. Este un nou început.

Îmi dau voie să încep de acolo unde sunt.

Astăzi pot să o iau pas cu pas.

Este în regulă să nu am toate răspunsurile.

Îmi dau voie să fiu exact așa cum sunt astăzi.

Nu trebuie să controlez totul pentru a merge mai departe.

Pot crea mici momente de liniște, chiar și într-o zi aglomerată.

Sunt aici. Sunt prezent(ă). Este suficient pentru acest moment.

Astăzi aleg să fiu mai blând(ă) cu mine.

Pot face față zilei de azi, un pas pe rând.

Momente de „urgență” (anxietate, frică)

Alege afirmațiile care rezonează mai mult cu momentul în care ești și cu starea ta interioară.

Încearcă să faci un exercițiu de respirație înainte de a le spune sau vezi PDF-ul gratuit cu [5 exerciții blânde pentru a reveni la siguranță](#).

Sunt în siguranță în acest moment.

Ce simt acum este intens, dar va trece.

Corpul meu încearcă să mă protejeze.

Nu trebuie să rezolv totul acum.

Pot rămâne aici, cu mine, chiar și în disconfort.

Respirația mea mă poate aduce înapoi.

Nu sunt singur(ă) în ceea ce simt.

Este în regulă să mă opresc un moment.

Pot face loc acestei emoții fără să mă pierd în ea.

Acest moment va trece.

3

Seara — pentru liniștire și „reset”

Găsește un spațiu în care să nu fii deranjat(ă), spune-le înainte de culcare și lasă-le să însoțească relaxarea corpului.

Am făcut cât am putut astăzi.

Este în regulă să las această zi să se încheie.

Nu trebuie să port totul cu mine mai departe.

Corpul meu are voie să se odihnească.

Îmi dau voie să mă relaxez, chiar și puțin.

Corpul meu merită liniște și grijă.

Mâine este o nouă zi.

Pot lăsa tensiunea să se așeze încet.

Pot să mă las în siguranța acestui moment.

Sunt în siguranță să mă las în repaus.

Încheiere

Nu este nevoie să faci toate exercițiile.

Nu este nevoie să folosești toate afirmațiile.

Uneori, o singură propoziție spusă cu blândețe poate face diferența.

Întoarcerea la tine nu este un proces perfect.

Este un proces viu, uneori fragil, dar profund uman.

Și fiecare mic moment în care alegi să fii alături de tine... contează.

Marina