



# Affirmationer



Att använda sig av positiva affirmationer kan vara ett sätt att bryta negativa tankemönster, öka sitt självförtroende och minska oro och ångest. Genom att upprepa en affirmation, lurar vi hjärnan att tro på den. Hjärnan kan inte skilja på vad som är fantasi och verklighet och är lätt att lura. Du har säkert redan gått på att du inte är tillräckligt bra, att du inte är värd det bästa eller att du inte har tillräckligt med pengar/prylar/tid...

Genom att affirmera positiva saker kan du istället programmera hjärnan att tro på vad som egentligen är sant. Att du är perfekt precis som du är, att du lever i överflöd, att du är älskad och att du alltid ser till att göra bra val för din hälsa och ditt välmående. Upprepar du din affirmation tillräckligt ofta kommer ditt undermedvetna att börja tro på det samtidigt som du ger mindre utrymme för de negativa påståendena som du nu kan ifrågasätta.





# 5 steg för att lyckas



Steg 1. Gör en lista på det som du alltid tyckt vara dina negativa egenskaper. Undvik att döma dig och kom ihåg att ingen är perfekt. Skriv bara ner dem och försök finna en gemensam nämnare.

Steg 2. Skriv nu ner en positiv mening som beskriver dig själv eller din situation. Var inte rädd att använda stora och kraftfulla ord som "Jag är underbar och älskad av alla levande varelser på jorden" eller "Min kropp är stark och fertil"

Steg 3. Sitt ner bekvämt och slut ögonen. Andas in genom näsan och håll andan några sekunder innan du släpper ut luften genom munnen. Ta några till likadana andetag innan du låter andningen bara vara lugn och avslappnad.

Steg 4. Upprepa din affirmation först högt och sen tyst för dig själv.

Steg 5. Be en nära vän eller din coach att säga din affirmation till dig. Eller säg den till dig själv framför spegeln – "Du är underbar och älskad av alla levande varelser på jorden".





# Tips!



- Skriv ner din affirmation på små lappar och sätt upp dem på ställen där du passerar ofta, tex på spegeln, kylskåpet, i hallen, vid datorn.
- Ställ ett alarm minst tre gånger per dag då du ska göra din affirmation.
- Så fort du märker att du fastnar i negativa tankemönster, bryt den direkt med hjälp av din affirmation.
- Passa gärna på att säga din affirmation i samband med att du mediterar eller gör en mindfulnessövning.





# Exempel



Jag väljer en hälsosam livsstil som stärker min fertilitet

Min kropp vet hur man blir havande med ett friskt barn

Jag släpper alla rädslor om ålder och tid

Jag är lugn och jag litar på min kropp

Jag och min kropp är redo för en graviditet

