

SANTE MANTAL AFIMASYON POZITIF SOU TÈT OU

Afimasyon pozitif sou tèt ou se ti fraz ou repete souvan pou ankouraje panse pozitif, santiman lajwa, ak yon atitid kontan. Yo fèt pou defye panse negatif ou ka genyen sou tèt ou epi pou ede amelyore estim pwòp tèt ou.

Lide pou pale avèk tèt ou ka sanble yon ti jan dezagreyab okòmansman, men rezilta yo ka vo lapenn.



Etid yo montre ke afimasyon pozitif sou tèt ou ka soutni devlopman sèvo a. Yo ranfòse konfyans nan tèt ou tou lè yo ede moun konsantre sou valè fondamantal yo ak estim pwòp tèt yo.

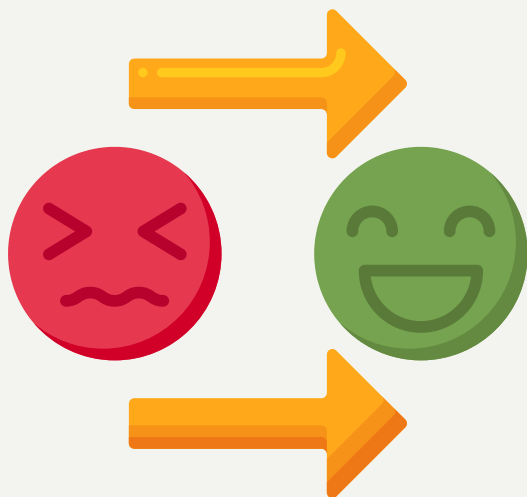
Ou ka eseye teknik sa a si w ap fè eksperyans fatig mantal, depresyon, enkyetid, oswa surmenaj. Sonje kenbe yon lespri ouvè. Konprann kijan pou pratike afimasyon pozitif avèk efikasite enpòtan menm jan ak konnen sa pou di.

Enfòmasyon ki nan feyè sa a baze sou [Selectthehealth.org](https://selectthehealth.org).

Si w enterese pou aprann plis bagay sou diferan estrateji oto-asistans yo, vizite Sant Resous pou Timoun san akonpayman nou yo nan ucresourcecenter.org.

SANTE MANTAL

KONSÈY POU KREYE AFIMASYON POZITIF SOU TÈT OU



1. Kenbe afimasyon yo kout. Sa ap fè li pi fasil pou ou sonje yo epi repete yo.
2. Pran kèk minit pou repete yo nan maten ak anvan ou dòmi. Ou ka di yo byen fò oubyen ekri yo nan yon jounal.
3. Kenbe yo nan tan prezan an. Pa egzanp, sèvi ak afimasyon "Mwen se..." pou santi w konekte epi aliyen ak chak fraz.
4. Sèvi ak yon afimasyon pwisan lè w gen panse negatif. Olye pou di yon bagay tankou: "Mwen tèlman mal reyisi lekòl, se pa etonan mwen pa aprann anglè." Eseye chanje l pou l di: "Mwen totalman kapab aprann anglè epi amelyore chak jou." Mwen gen anpil potansyèl pou m vin bileng yon jou.

EGZANP OTO-AFIMASYON POZITIF

- Mwen se pi bon an nan mwen menm.
- Mwen fè konfyans nan kapasite mwen epi mwen ka atenn objektif mwen yo.
- Mwen fò.
- Chak jou nan lavi m, m ap fè yon pa anplis pou chanjman pozitif.
- Mwen ka padone tèt mwen ak lòt moun paske nou pa pafè.
- Mwen renmen tèt mwen san kondisyon.
- Mwen fò e mwen ka simonte tout defi nan lavi m.
- Mwen merite lajwa ak satisfaksyon.
- Mwen fè tèt mwen konfyans epi mwen gen kontwòl total sou desizyon m yo.
- Lavi mwen se yon kado.
- Mwen gen bèl je.
- Mwen gen yon souri ekstraòdinè.

Gade videyo sa a k ap eksplike afimasyon pozitif sou tèt ou:



Enfòmasyon ki nan feyè sa a baze sou Selecthealth.org.

Si w enterese pou aprann plis bagay sou diferan estrateji oto-asistans yo, vizite Sant Resous pou Timoun san akonpayman nou yo nan ucresourcecenter.org.