

SAÚDE MENTAL

AUTOAFIRMAÇÕES POSITIVAS

Autoafirmações positivas são frases curtas que são repetidas com frequência para promover pensamentos positivos, sentimentos alegres e uma atitude feliz. São criadas para desafiar os pensamentos negativos que você pode ter sobre si mesmo e para ajudar a melhorar sua autoestima.

A ideia de falar sozinho pode parecer um pouco desconfortável no início, mas os resultados podem valer a pena.



Estudos mostram que autoafirmações positivas podem apoiar o desenvolvimento do cérebro. Elas também aumentam a autoconfiança, ajudando os indivíduos a se concentrarem em seus valores fundamentais e autoestima.

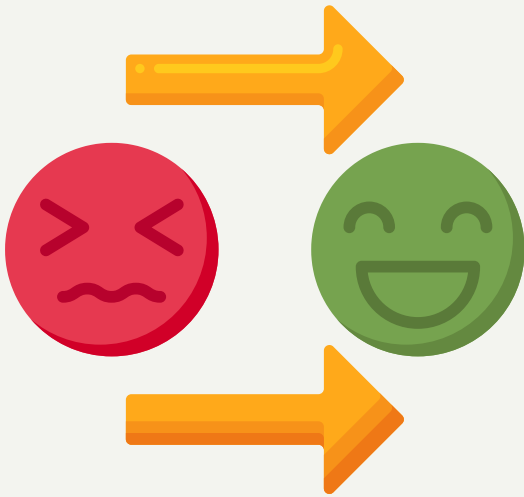
Tente essa técnica se sentir fadiga mental, depressão, ansiedade ou esgotamento. Lembre-se de manter a mente aberta. Entender como praticar afirmações positivas de forma eficaz é tão importante quanto saber o que dizer.

As informações neste folheto são baseadas em [Selecthealth.org](https://selecthealth.org).

Se quiser saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite nossa Central de Recursos para Menores Desacompanhados em ucresourcecenter.org.

SAÚDE MENTAL

DICAS PARA CRIAR AUTOAFIRMAÇÕES POSITIVAS

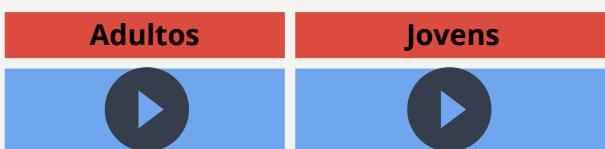


1. Mantenha as afirmações curtas. Isso fará com que seja mais fácil para você lembrar e repeti-las.
2. Dedique alguns minutos para repeti-las pela manhã e antes de dormir. Você pode dizê-las em voz alta ou escrevê-las em um diário.
3. Mantenha-as no tempo presente. Por exemplo, use afirmações "Eu sou..." para se sentir uma conexão e alinhamento com cada frase.
4. Use uma afirmação poderosa quando tiver pensamentos negativos. Em vez de dizer algo como: "Eu vou tão mal na escola que não é de admirar que não tenha aprendido inglês", tente mudar para: "Sou totalmente capaz de aprender inglês e melhorar a cada dia. Tenho grande potencial para, um dia, ser bilíngue."

EXEMPLOS DE AUTOAFIRMAÇÕES POSITIVAS

- Sou o melhor em ser eu mesmo/a.
- Confio em minhas habilidades e posso alcançar meus objetivos.
- Eu sou forte.
- Todos os dias minha vida está um passo mais perto de mudanças positivas.
- Posso perdoar a mim mesmo/a e aos outros por não serem perfeitos.
- Eu me amo incondicionalmente.
- Sou forte e posso superar todos os desafios da minha vida.
- Eu mereço alegria e realização.
- Confio em mim e tenho controle total sobre minhas decisões.
- Minha vida é um presente.
- Eu tenho olhos lindos.
- Eu tenho um sorriso extraordinário.

Assista ao vídeo a seguir que explica as autoafirmações positivas:



As informações neste folheto são baseadas em Selectthehealth.org.

Se quiser saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite nossa Central de Recursos para Menores Desacompanhados em ucresourcecenter.org.