



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Θετικές
Δηλώσεις**



Παράδειγμα Μετατροπής από Αρνητική σε Θετική Δήλωση

Αρνητική Δήλωση:

"Πάντα αποτυγχάνω όταν προσπαθώ να
κάνω κάτι νέο."

Θετική Δήλωση:

"Κάθε νέα προσπάθεια μου προσφέρει
πολύτιμες εμπειρίες και με κάνει καλύτερη."





Στρατηγική Μετατροπής

- **Αναγνώριση:** Πρώτα αναγνώρισε την αρνητική δήλωση και τις αρνητικές λέξεις που περιλαμβάνει.
- **Αντικατάσταση:** Αντικατάστησε αρνητικές λέξεις ή φράσεις με θετικές. Απόφυγε λέξεις όπως "ποτέ" ή "πάντα" που υποδηλώνουν αδυναμία και απογοήτευση.





Στρατηγική Μετατροπής

- **Εστίαση στην Πρόοδο και την Εξέλιξη:** Εστίασε στη δυνατότητα για μάθηση και ανάπτυξη από κάθε κατάσταση.
- **Ενθάρρυνση και Ενίσχυση:** Χρησιμοποίησε λέξεις που προωθούν την εμπιστοσύνη και την αυτοπεποίθηση.





Με αυτό τον τρόπο, μπορείς να μετατρέψεις τακτικά αρνητικές σκέψεις σε θετικές δηλώσεις που ενδυναμώνουν την αυτοπεποίθηση και βελτιώνουν την αυτοεκτίμηση.





Στη συνέχεια ακολουθούν παραδείγματα θετικών δηλώσεων σε διάφορους τομείς:

Εργασία:

- "Κάθε ημέρα είμαι ένας μαγνήτης για την επιτυχία και προσελκύω νέες ευκαιρίες που ενθουσιάζουν και εμπνέουν εμένα και τους γύρω μου."
- "Δημιουργώ ευκαιρίες επιτυχίας κάθε μέρα με τη δύναμη της θέλησής μου."
- "Κάθε νέο πρότζεκτ είναι μια πύλη προς νέες προκλήσεις και επιτυχίες."
- "Η έμπνευση μου είναι ακατάπαυστη και με οδηγεί σε δημιουργικές λύσεις."
- "Είμαι απαραίτητη στον χώρο εργασίας μου και οι συνεισφορές μου έχουν αξία."
- "Αξιοποιώ κάθε ευκαιρία για να μάθω και να εξελιχθώ επαγγελματικά."





Οικονομικά

- "Τα χρήματα είναι απλά ενέργεια που ρέει αβίαστα προς εμένα, αυξάνοντας την ευημερία μου κάθε μέρα."
- "Είμαι μαγνήτης για την αφθονία και τα χρήματα ρέουν ελεύθερα προς εμένα."
- "Η ευημερία μου αυξάνεται καθώς αναγνωρίζω και αξιοποιώ νέες οικονομικές ευκαιρίες."
- "Διαχειρίζομαι τα οικονομικά μου με σοφία και εμπιστοσύνη."
- "Κάθε οικονομική απόφαση που παίρνω συμβάλλει στη σταθερότητα και την ανάπτυξή μου."
- "Ανοίγομαι στο να δεχτώ αφθονία και ευημερία σε κάθε μορφή της."





Προσωπική Ανάπτυξη:

- "Κάθε πρόκληση είναι μια ευκαιρία να μάθω και να εξελιχθώ, και να γίνομαι ισχυρότερη και πιο συνειδητοποιημένη."
- "Κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία για μάθηση και αυτοβελτίωση."
- "Αναγνωρίζω και εκτιμώ τα δυνατά μου σημεία, και εργάζομαι για την ενίσχυση των αδυναμιών μου."
- "Η προσωπική μου ανάπτυξη είναι μια συνεχής διαδικασία, που τη χαίρομαι κάθε μέρα."
- "Αξιοποιώ κάθε εμπειρία ως μάθημα και ευκαιρία για εξέλιξη."





Υγεία και Ευεξία:

- "Ο Οργανισμός μου είναι γεμάτος ζωτικότητα και ενέργεια. Κάθε κύτταρο λειτουργεί σε βέλτιστη κατάσταση, χαρίζοντάς μου υγεία και δύναμη."
- Κάθε ημέρα είναι μια νέα ευκαιρία να φροντίσω το σώμα και το μυαλό μου."
- "Νιώθω την ενέργεια και την ζωντάνια μου να αυξάνεται με κάθε υγιεινή επιλογή που κάνω."
- "Το σώμα μου είναι ένας ναός, και το τιμώ με άσκηση, ξεκούραση, και ισορροπημένη διατροφή."
- "Η υγεία μου είναι η βάση για μια πλήρη και ευτυχισμένη ζωή."
- "Επιλέγω να ακολουθώ συνήθειες που ενισχύουν τη φυσική μου κατάσταση και με κρατούν δυνατή."





Σχέσεις:

- "Είμαι περιτριγυρισμένη από ανθρώπους που με αγαπούν και με στηρίζουν, ενώ προσφέρω την αγάπη και την στήριξή μου ανταποδοτικά."
- "Εκτιμώ και ενισχύω τις σχέσεις που φέρνουν θετικότητα και αγάπη στη ζωή μου."
- "Κάθε σχέση στη ζωή μου είναι μια ευκαιρία για αμοιβαία ανάπτυξη και κατανόηση."
- "Προσφέρω εμπιστοσύνη και στήριξη και τα λαμβάνω πίσω με ευγνωμοσύνη."
- "Καλλιεργώ σχέσεις που είναι γεμάτες σεβασμό, αγάπη και ειλικρίνεια."
- "Συνδέομαι ενεργά με ανθρώπους που μοιράζονται τις ίδιες αξίες και οράματα με εμένα."





Συναισθηματική Ευεξία:

- "Καλωσορίζω κάθε νέα μέρα με ευγνωμοσύνη και χαρά, αναγνωρίζοντας τις ανεκτίμητες ευκαιρίες που προσφέρει."
- "Αποδέχομαι και εκτιμώ τον εαυτό μου, ενισχύοντας την προσωπική μου ευημερία."
- "Κάθε πρόκληση με κάνει πιο δυνατή και πιο συναισθηματικά ανθεκτική."
- "Αφήνω πίσω το παρελθόν και κοιτάζω το μέλλον με αισιοδοξία και ελπίδα."
- "Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου με σύνεση και αυτοελέγχο, κρατώντας την ηρεμία μου."
- "Εκφράζω τα συναισθήματά μου με θάρρος και ειλικρίνεια, ανοίγοντας την καρδιά μου στην αγάπη και την κατανόηση."





Τώρα προσπάθησε να μετατρέψεις τις παρακάτω αρνητικές δηλώσεις σε θετικές:

- "Δεν είμαι αρκετά καλή γι' αυτό."
- "Είναι πολύ αργά για να αλλάξω καριέρα."
- "Δεν έχω την ενέργεια να ανταπεξέλθω σε αυτό."
- "Δεν μπορώ να το κάνω όπως οι άλλοι."
- "Πάντα ανησυχώ για τα πάντα."
- "Φοβάμαι ότι θα αποτύχω."
- "Δεν έχω αρκετό χρόνο να κάνω αυτό που θέλω."
- "Δεν είμαι τόσο έξυπνη όσο οι άλλοι."
- "Είμαι πάντα τόσο αναβλητική."
- "Δεν ξέρω πώς να κάνω αυτή τη δουλειά."



Θετικές Δηλώσεις





Ολοκλήρωσε την άσκηση γράφοντας τις αρνητικές σκέψεις-δηλώσεις που κάνεις συχνότερα και στη συνέχεια μετάτρεψέ τις σε θετικές



Θετικές Δηλώσεις



Θετικές Δηλώσεις

