

Сила слова: як працюють афірмації?



ТИ ЯК?

unicef 
для кожної дитини

Афірмації або ж позитивні твердження

можуть змінювати негативні
моделі мислення та навчити нас
бачити оптимістичніші варіанти
розвитку подій. Так ми стаємо
стійкішими до стресу.

Деякі дослідження доводять:
афірмації знижують
рівень кортизолу.

А повторення позитивних
тверджень залучає зони мозку,
що відповідають за оцінку та
сприйняття себе.

У такий спосіб можна навчити мозок фокусуватися на ситуації та собі в ній, а не лише на негативних сценаріях.

Це допомагає знайти вихід із ситуації.

Але афірмації не всесильні.
Вони є простим інструментом
самодопомоги. Проте
не замінюють кваліфіковану
допомогу спеціаліста чи
спеціалістки за потреби.

Справжні зміни
в житті відбуваються
тоді, коли ми діємо,
а не говоримо.

