

09.06.2021

## ПОЗИТИВНІ АФІРМАЦІЇ



**Окіпняк Г.Й.** - Афірмації - це позитивно сформульована фраза-твердження, що працює як самонавіювання з завданням змінити звичний хід думок і сформулювати те майбутнє, до якого хочеться прийти.

Афірмації допомагають перш за все тим, хто в них вірить. Ритуал «говорити собі афірмації» сам по собі діє, як самонавіювання. Якщо людина раціонального складу і є автором свого життя, їй афірмації не потрібні. Щоб афірмації почали діяти як самонавіювання, їх потрібно багаторазово промовляти. Промовляти формули навіювання краще вголос і з веденням щоденника. Ідея про те, що можна змінювати життя прослуховуючи записи з «підсвідомими навіюваннями» - це не більше, ніж міф. Рекламний слоган «Ви просто слухаєте спеціальну музику, а на підсвідомому рівні відбуваються потрібні вам зміни» не має під собою ніяких наукових підстав.

Афірмації - це позитивно сформульована фраза-твердження, що працює як самонавіювання з завданням змінити звичний хід думок і сформулювати те майбутнє, до якого хочеться прийти.

### Приклади афірмацій



Я впевнена в собі людина.  
Моє життя спокійне і безпечне.  
Я дбаю про своє здоров'я.  
Мене поважають і люблять оточуючі.  
Мені подобається вчитись.  
У мене гарна хода.  
Я вмю заробляти гроші.  
В мені бачать лідера і за мною йдуть люди.

Афірмації допомагають перш за все тим, хто в них вірить. Ритуал «говорити собі афірмації» сам по собі діє, як самонавіювання. Якщо людина раціонального складу і є автором свого життя, їй афірмації не потрібні.



Щоб афірмації почали діяти як самонавіювання, їх потрібно багаторазово промовляти. Промовляти формули навіювання краще вголос і з веденням щоденника.

Ідея про те, що можна змінювати життя прослуховуючи записи з «підсвідомими навіюваннями» - це не більше, ніж міф. Рекламний слоган «Ви просто слухаєте спеціальну музику, а на підсвідомому рівні відбуваються потрібні вам зміни» не має під собою ніяких наукових підстав.

Афірмації можуть співіснувати з і доповнюватися практично будь-якими іншими допоміжними техніками: психотерапією, лікувальною фізкультурою і просто діловим підходом до життєвих завдань.

Афірмація повинна бути сформульована від першої особи і стосуватися чітко саме того, що вас турбує.



У формулюванні афірмацій використовуйте ствердження без заперечення (без частки не) і без слова «можу». Не прагніть в одне речення вкласти всі бажання і потреби. Працюйте по черзі зі здоров'ям, збільшенням власного прибутку, новими рисами характеру.

Афірмації спрацьовують не завжди. Якщо людина намагається собі вселити те, що викликає в неї внутрішній опір, то і ефект навіювань буде слабким і короткочасним.



Дія афірмації слабшає, коли формула, що навіюється, входить в протиріччя з тілесними жестами і просто з вашим виразом обличчя. Якщо ви звично живете з негативно побудованим фізичним тілесним форматом, найкращі афірмації будуть втрачати силу.

І наостанок - не захоплюйтеся афірмаціями, не поспішайте займатися самонавіюванням там, де потрібно займатися справою. Реальні зміни відбуваються не після слів, навіть переконливо сказаних, а після справи.

Цікаво, що на роботі, в робочому процесі, афірмації зазвичай не потрібні. Завдання дано - завдання робиться. Сильна і розумна людина не буде за будь-якою нісенітницею звертатися за допомогою до своєї підсвідомості, так само як і здорова людина в повсякденному житті не має потреби ні в милицях, ні в таблетках.

Підсвідомість, звичайно, завжди можна поставити собі на службу, але ставати залежним від неї - неправильно. Головне - ваш намір жити як автор свого життя.

## ПОЗИТИВНІ АФІРМАЦІЇ



**Шеремет І.В.** - Афірмації - це формули самонавіювання, які допомагають людині налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю. Вони потрібні тим, хто відчуває професійне «вигорання». Як зрозуміти коли настає вигорання? Викладач перестає горіти своєю дисципліною:

1. Він у ньому не зацікавлений, тому не зацікавлені і діти.
2. Він приходить додому і відчуває, що хоче лягти на диван і більше нічого не робити, накопичується емоційний дискомфорт.
3. Люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою.
4. Постійне переживання, особливо неусвідомленого, конфлікту вимагає більшої витрати сил та енергії.
5. Жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції.

# Афірмації



– це формули самонавіювання, які допомагають людині налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю.



«Добре слово – як ясне сонечко»

В. Сухомлинський



«Зціли своє життя»

Луїза Хей

<https://ecomagic.com.ua/duhovnost/1779-luiza-hei.html> Таблиця хвороб

## Використання афірмацій

**ПОЗИТИВНО**

**НЕГАТИВНО**



Поліпшення психоемоційного фону



Рекламування «непотребу»

Стимул позитивних змін в житті



Маніпуляції свідомістю



## АКТУАЛЬНІСТЬ АФІРМАЦІЙ В НАЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

«Я досягаю успіхів у навчанні»

Афірмації для навчання

«Я таємно обожую (-ий) брата (-ий)»

«Я правильно розпоряджаюсь своїм часом»

«Я молодець»

«У мене чудова пам'ять»



ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

- один із методів запобігання професійному вигоранню,
- додатковий стимул та мотивування до професійної діяльності

## Вигорання – це реакція людини на хронічну втому.

система професій «людина-людина»

соціальні працівники,  
лікарі,  
**ВЧИТЕЛІ**,  
менеджери,  
Консультанти ...



ВИКЛАДАЧІ

## У ВЧИТЕЛІВ...

Вчитель перестає горіти своїм предметом

1. Він у ньому не зацікавлений, тому не зацікавлені і діти.
2. Він приходить додому і відчуває, що хоче лягти на диван і більше нічого не робити, накопичується емоційний дискомфорт.
3. Люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою.
4. Постійне переживання, особливо неусвідомленого, конфлікту вимагає більшої витрати сил та енергії.
5. Жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції.



## СТАДІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В останню стадію люди себе заганяють. Вже на першій і другій ви відчуваєте, що вам погано. Але люди просто відмахуються: я ще потерплю, тут треба наздогнати. Зазвичай так відбувається через гроші. Я вже відчуваю, що не хочу цього, **але керівництво сказало "треба"**.

I стадія	II стадія	III стадія
<b>Напруга</b>	<b>Резистенція</b>	<b>Виснаження</b>

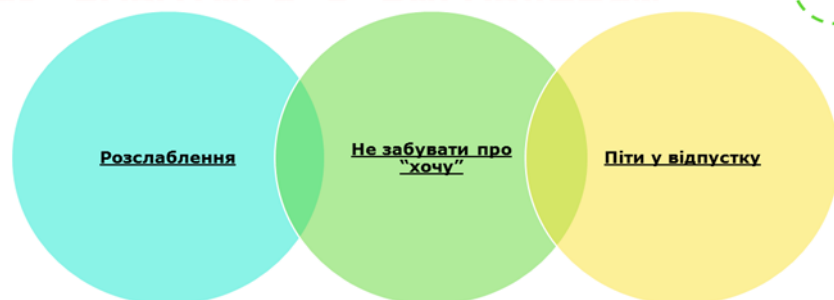
коливається самооцінка – від варіанту **"я нічого не вмію"** до "я все можу"

**"Ну, що, вже зробили?"**

Це за два тижні виснажує вчителя більше, ніж він виснажився би

Вчитель починає часто хворіти, у нього щось болить.

## ЯК БОРОТИСЯ З ВИГОРАННЯМ



- треба знаходити час і для себе

емоційне вигорання відбувається, коли баланс порушений

треба шукати позитив у будь-якій ситуації

## «Попереджений - значить озброєний»

### ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1

- пам'ятати власні мотиви вибору професії,

3

- створювати здорову систему підтримки і за межами робочої ситуації

5

- постійно навчатись і розвиватись

2

- постійно «відстежувати» всілякі прояви стресу,

4

- прагнути жити радісним і фізично активним життям

