

Affirmationer for voksne og unge

Affirmationer er positive bekræftelser til én selv om én selv, andre og livet i al almindelighed.

Affirmationer er et af de mest effektive værktøjer til at skabe positive forandringer, da du simpelthen træner din egen hjerne til at tænke på en ny måde.

Ved at høre dig selv sige disse ting igen og igen vil du i løbet af kort tid begynde at skabe nye sandheder oppe i din hjerne som vil have massiv effekt på din adfærd og dine beslutninger.

Hvis du ændre din adfærd og dine beslutninger, så ændrer du også resultaterne i dit liv og får hermed en helt anden positiv fremtid som indeholder de ting som du sætter pris på og holder af.

Vælg 25 af nedenstående affirmationer. Dem som du allermest ønsker at høre dig selv sige inde i dit eget hoved. De 25 affirmationer som skal være styrende for dit liv og din fremtid.

Dernæst skal de optages på en lydfil så du kan høre dem igen og igen, når som helt du har lyst og mulighed for det.

En ting er at høre andre sige positive ting om dig og det kan være rigtig dejligt, men når du hører din egen stemme kan du gange effekten med ti.

Så rigtig god fornøjelse og husk nu at vælge med omhu. Det er dit liv og din fremtid det gælder.

1. Alt er godt i verden.
2. At lære nyt er sjovt og spændende.
3. At være rolig og kølig er min "gyldne regel".
4. Det er tilstrækkeligt at have gjort mit bedste.
5. Hver dag og på alle måder bliver bedre og bedre.
6. Hver dag og på alle områder bliver jeg bedre og bedre.
7. Ideer til problemløsning kommer nemt og hurtigt til mig.
8. Indlæring er rigtig nemt for mig og jeg elsker at lære.
9. Jeg accepterer komplimenter åbent og med glæde.
10. Jeg accepterer mig selv selvom jeg en gang imellem begår fejl.
11. Jeg beslutter mig for den bedste vej i livet for netop mig.
12. Jeg bruger det meste af min tid på ting som har værdi.
13. Jeg elsker at gøre andre mennesker glade – det gør mig glad.

14. Jeg elsker at motionere og at lege og jeg er fuld af mod og energi på livet.
15. Jeg elsker at være sund.
16. Jeg elsker mig selv betingelsesløst.
17. Jeg elsker min krop.
18. Jeg elsker og accepterer mig selv inderligt.
19. Jeg elsker og respekterer min familie, mit samfund og mit land.
20. Jeg elsker og respekterer mine forældre og mine søskende
21. Jeg er aktiv og fuld af energi.
22. Jeg er altid på det rette sted på det rette tidspunkt.
23. Jeg er en hurtig lærer.
24. Jeg er en unik og særlig person.
25. Jeg er en vinder!
26. Jeg er et helt og komplet menneske.
27. Jeg er fantastisk til sprog.
28. Jeg er fantastisk.
29. Jeg er fleksibel og åben overfor forandringer i alle områder af mit liv.
30. Jeg er fri til at vælge mit eget liv og prioritere mine ønsker.
31. Jeg er god til at styre min tid.
32. Jeg er god ved alt og alle.
33. Jeg er god ved mig selv.
34. Jeg er hurtig og præcis når det gælder matematik.
35. Jeg er i stand til at analysere og se klart ved problemløsning.
36. Jeg er i stand til at få inspiration fra naturen og fra livet.
37. Jeg er i stand til at løse komplekse problemer og spørgsmål med lethed.
38. Jeg er i stand til at løse problemer kreativt.
39. Jeg er i toppen af min klasse.
40. Jeg er intelligent.
41. Jeg er modig selv når ting er ukendte for mig.
42. Jeg er modig.
43. Jeg er nærværende.
44. Jeg er opmærksom når jeg undervises.
45. Jeg er på vej til at skabe stor velstand.

46. Jeg er rar, generøs og kærlig.
47. Jeg er rigtig god til at bede om hjælp når jeg har brug for det.
48. Jeg er rigtig god til at koncentrere mig og lader mig ikke distrahere.
49. Jeg er rigtig god til at lytte til andre og til mig selv.
50. Jeg er rigtig god til at sætte grænser og for mig selv.
51. Jeg er rigtig god til at visualisere.
52. Jeg er rigtig kreativ.
53. Jeg er rolig, afslappet og i balance.
54. Jeg er sund og jeg spiser sundt.
55. Jeg er sund og rask og vokser helt normalt.
56. Jeg er taknemmelig for mine gaver i livet.
57. Jeg er talentfuld indenfor _____ (sportsgren).
58. Jeg er tilstede her og nu.
59. Jeg er vedholdende med det som jeg tror på.
60. Jeg er værdifuld.
61. Jeg er ærlig og troværdig.
62. Jeg er ærlig overfor mig selv og andre.
63. Jeg er åben for muligheder.
64. Jeg er åben overfor nye mennesker.
65. Jeg forstår det jeg lærer i skolen hurtigt og nemt.
66. Jeg fortjener at blive elsket.
67. Jeg fortjener at være lykkelig og succesfuld.
68. Jeg fortjener kærlighed, tillid og venlighed.
69. Jeg færdiggør mine lektier hver dag til tiden.
70. Jeg føler mig positivt beskyttet i alt hvad jeg foretager mig.
71. Jeg føler mig tryk og sikker.
72. Jeg følger mit hjerte når jeg tager beslutninger i livet.
73. Jeg følger tryk min plan for mit liv og accepterer at planer kan ændres undervejs.
74. Jeg får ligesindede venner nemt og naturligt.
75. Jeg gør ikke noget imod andre jeg ikke ville gøre imod mig selv. Jeg er et ordentligt menneske.
76. Jeg gør mit bedste for at udtrykke mit bedste.
77. Jeg gør mit bedste i forbindelse med mine studier.

78. Jeg gør mit bedste på mit job og med mine opgaver.
79. Jeg har det godt med mig selv og mine omgivelser.
80. Jeg har en fantastisk fantasi.
81. Jeg har en fantastisk hukommelse.
82. Jeg har en perfekt hukommelse og kan huske med lethed.
83. Jeg har et sundt forhold til mine lærere.
84. Jeg har kærlige, positive og lykkelige tanker.
85. Jeg har mange færdigheder og talenter.
86. Jeg har mange venner som nyder mit selskab.
87. Jeg har overskud til at forandre mig selv.
88. Jeg har styr på min økonomi og bruger ikke penge på unødvendige ting.
89. Jeg har styr på mit eget liv.
90. Jeg hjælper andre når andre har brug for min hjælp.
91. Jeg håndterer alle mine ansvarsområder og opgaver perfekt.
92. Jeg kan gøre hvad som helst jeg fokuserer på i mit hoved.
93. Jeg kan lide at komme til tiden.
94. Jeg kan med lethed ændre vaner hvis jeg har brug for det
95. Jeg kan tilgive og forstå andre og deres motiver.
96. Jeg kan træffe mine egne valg og beslutninger.
97. Jeg kan vælge at være lykkelig når som helst jeg har lyst uanset omstændighederne.
98. Jeg laver måske fejl en gang imellem men jeg vælger at lære af dem.
99. Jeg lytter til min mavefornemmelse og min indre visdom.
100. Jeg lærer af mine fejltagelser og kan altid finde en måde at komme over dem.
101. Jeg læser, skriver og lærer hurtigt.
102. Jeg løser konflikter hurtigt og nemt.
103. Jeg møder forandringer med ro, harmoni og på en positiv måde.
104. Jeg nyder at forberede begivenheder i god tid.
105. Jeg nyder at have gode vaner som hjælper mig til at være lykkelig, sund og succesfuld i livet.
106. Jeg nyder at lære nye ting.
107. Jeg nyder at opleve livet på forskellige måder.
108. Jeg nyder at prøve nye ideer.
109. Jeg nyder at spille spil med mine venner.

110. Jeg nyder at udfordre mig selv med nye ideer, muligheder og veje i livet.
111. Jeg nyder at være, føle og tænke positivt.
112. Jeg nyder mit eget selskab.
113. Jeg nyder sundt slik.
114. Jeg når mine mål let og ubesværet.
115. Jeg oplever skønhed hvor end jeg går.
116. Jeg opnår store og flotte resultater.
117. Jeg stoler på min evne til at løse problemer.
118. Jeg suger viden til mig som en svamp og jeg er i stand til at bruge det jeg lærer.
119. Jeg søger inspiration ved at lære fra andre og studere livet.
120. Jeg sørger for mig selv inden jeg sørger for andre og jeg ved at det rigtige at gøre.
121. Jeg tager den tid der er brug for, for at udtrykke mig klart.
122. Jeg tilgiver mennesker – ikke for deres skyld men for min egen.
123. Jeg tror på at jeg kan blive hvad som helst jeg har lyst til.
124. Jeg tror på det gode i andre mennesker.
125. Jeg tror på mig selv og mine evner.
126. Jeg tror på min evne til at træffe store beslutninger.
127. Jeg tror på mine drømme.
128. Jeg udfordrer min frygt på en rolig og velovervejet måde.
129. Jeg udstråler kærlighed og medfølelse.
130. Jeg udtrykker mine ideer nemt.
131. Jeg ved at jeg kan ligge grobunden for et sundt liv ved at motionere og spise rigtigt.
132. Jeg ved at tiden NU – med den alder jeg har – er den rigtige tid for at dygtiggøre mig og forberede mig til et godt liv.
133. Jeg ved at vaner skaber en person og jeg udvikler gode vaner.
134. Jeg ved at venner og venskaber har en stor indflydelse på livet og af samme årsag vælger jeg mine venner med omhu.
135. Jeg vender mulige fiaskoer til mulige succeser.
136. Jeg vælger at tilgive andre for de fejltagelser de har begået.
137. Jeg ønsker at nå alt det jeg kan i livet så stoffer er ikke noget for mig.
138. Livet er fantastisk og jeg nyder hvert et øjeblik.
139. Min familie, venner og kollegaer elsker mig for den jeg er.

140. Min familie, venner og lærere elsker mig for den jeg er.
141. Min fremtid kan jeg selv skabe igennem de beslutninger jeg tager NU.
142. Min intuition guider mig i alt hvad jeg gør.
143. Min mening og mine tanker er vigtige og jeg udtrykker dem med stolthed.
144. Min skole er fantastisk, mine lærere vidunderlige og mine klassekammerater rigtig skønne.
145. Mirakler sker for mig hver dag.
146. Mit liv er vigtigt og skal bruges rigtigt.
147. Muligheder kommer til mig på rette tidspunkter.
148. Når jeg er vred eller stresset tager jeg dybe indåndinger.
149. Når jeg ser mig selv i spejlet kan jeg li' hvad jeg ser.
150. Når mennesker kalder andre mennesker "navne" vælger jeg ikke at deltage i legen.
151. Personlig ro er det jeg arbejder med, fred i verden er mit mål.
152. Problemer udfordrer mig til at blive en endnu bedre udgave af mig selv.
153. Selvom jeg elsker detaljer, er jeg i stand til også at se det store billede.
154. Træerne, blomsterne og fuglene er mine venner.