

AFIRMACJE, KTÓRE POMAGAJĄ MYŚLEĆ KONSTRUKTYWNI

1. Błędy pozwalają mi się uczyć i rozwijać się.
2. JESZCZE tego nie rozwiązałem/am.
3. Jestem na właściwej drodze.
4. Potrafię robić trudne rzeczy.
5. To może wymagać czasu i wysiłku.
6. Potrafię robić coś wytrwale i nie poddaję się.
7. Dążę do postępów a nie do ideału.
8. Podążam za moimi marzeniami.
9. Podnoszę się na duchu, kiedy zaczyna robić się ciężko.
10. Rozwiązuję problemy.
11. Próbuję nowych rzeczy.
12. Przyjmuję nowe wyzwania.
13. Uczenie się to moja super moc.
14. Jestem wystarczająco odważny/a, żeby spróbować.
15. Idzie mi coraz lepiej, kiedy ćwiczę.
16. Rozwijam swój umysł, gdy uczę się trudnych rzeczy.
17. Próbuję różnych strategii.
18. Kiedy nie osiągam od razu sukcesu, próbuję ponownie.
19. Proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję.
20. Uczę się na błędach.
21. Skupiam się na rezultatach własnej pracy. Nie porównuję się z innymi.
22. Uczenie się to moje przeznaczenie.
23. Kiedy doświadczam porażki, mówię sobie „JESZCZE nie potrafię tego zrobić” – i próbuję znowu.
24. Staram się robić rzeczy najlepiej jak potrafię.
25. Mogę się nauczyć wszystkiego!