

What are Positive Affirmations?

BCM Center for Humans Services

Positive affirmations are phrases or statements that can be used to challenge negative or unhelpful thoughts. Practicing positive affirmations can be extremely easy, a simple way to do this is by picking a phrase and repeating it to yourself. Some reasons why one may choose to use positive affirmation is to motivate themselves, encourage positive changes in their life, or boost your self-esteem. Situations when it may be helpful to use positive affirmation is when you find yourself caught up in negative self-talk. By using positive affirmations, you can challenge the subconscious patterns and replace them with more adaptive narratives.

Some Benefits in Using Positive Affirmations

Reduces negative thoughts

Positive affirmations may allow us to be more aware of our thought patterns and feelings which may reduce the risk of allowing negative thought patterns.

Increased happiness

Affirmations can allow us to acknowledge the things that stop us from being happy which then allows us to reflect and allow us to surround ourselves with the things we want in life.

Keep the small things in perspective

• Oftentimes we may take things for granted by using positive affirmation it will allow us to remember the important things whether they're small or big.

Better vascular health

• Positive affirmations keep us in a positive mood. Studies have shown that optimism reduces the risk of heart attacks, strokes, and cardiovascular events.

Some Examples of Positive Affirmations:

- I believe in, trust, and have confidence in myself.
- I eat well, exercise regularly, and get plenty of rest to enjoy good life.
- I learned from my mistakes.
- I know I can accomplish anything I set my mind to.
- I forgive myself for not being perfect because I know I'm human.
- I accept what I cannot change.
- I have control over my thoughts, feelings, and choices.
- I treat others with respect and appreciate their individuality.

References:

<https://positivepsychology.com/daily-affirmations/>

<https://www.headwayclinic.ca/4-benefits-positive-affirmations/>

¿Qué son las afirmaciones positivas?

BCM Center for Humans Services

Las afirmaciones positivas son frases o declaraciones que se pueden usar para desafiar pensamientos negativos. Practicar afirmaciones positivas puede ser extremadamente fácil, una forma sencilla de hacerlo es eligiendo una frase y repitiéndola a ti mismo. Algunas razones por las que uno puede optar por usar la afirmación positiva es para motivarse, alentar cambios positivos en su vida o aumentar su autoestima. Las situaciones en las que puede ser útil usar la afirmación positiva es cuando te encuentras atrapado en el diálogo interno negativo. Mediante el uso de afirmaciones positivas, puede desafiar los patrones subconscientes y reemplazarlos con narrativas más adaptativas.

Algunos beneficios en el uso de afirmaciones positivas

Reduces negative thoughts

Las afirmaciones positivas pueden permitirnos ser más conscientes de nuestro pensamiento y sentimientos, lo que puede reducir el riesgo de permitir pensamientos negativos.

Aumento de la felicidad

Las afirmaciones pueden permitirnos reconocer las cosas que nos impiden ser felices, lo que luego nos permite reflexionar y nos permite rodearnos de las cosas que queremos en la vida

Mantenga las pequeñas cosas en perspectiva

Frecuentemente, podemos dar las cosas por sentado mediante el uso de la afirmación positiva, nos permitirá recordar las cosas importantes, ya sean pequeñas o grande

Mejor salud vascular

Las afirmaciones positivas nos mantienen en un estado de ánimo positivo. Los estudios han demostrado que el optimismo reduce el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y eventos cardiovasculares.

Algunos ejemplos de afirmaciones positivas:

- Creo, confío y tengo confianza en mí mismo.
- Aprendí de mis errores.
- Sé que puedo lograr cualquier cosa que me proponga.
- Me perdono a mí mismo por no ser perfecto porque sé que soy humano.
- Acepto lo que no puedo cambiar.
- Tengo control sobre mis pensamientos, sentimientos y opciones.
- Trato a los demás con respeto y aprecio su individualidad.

Referencias

<https://positivepsychology.com/daily-affirmations/>

<https://www.headwayclinic.ca/4-benefits-positive-affirmations/>