**Affirmationer – Frågor och svar**

- **Vad är en affirmation?**  
En affirmation är ett positivt laddad påstående som man upprepar för sig själv dagligen. Affirmationen kan till exempel vara "Jag är bra som jag är" eller "Jag är omtyckt". Man behöver inte tro på en affirmation, men genom att affirmera kan man till slut tro på det   
man säger.  
  
- **Vad menas med att affirmera?**  
Att affirmera betyder att man upprepar påståenden om hur vi uppfattar oss själva eller vår omgivning. Genom att tänka en mening flera gånger under en längre period gör att man till slut tror på det. Om man har dåligt självförtroende kan man istället tänka till exempel "Jag är bra, jag klarar det här". Om ens affirmationer inte överensstämmer med nuläget kan det vara så att man känner att man ljuger när man säger/tänker sin affirmation. Men desto mer man upprepar affirmationen desto mer börjar man tro på den. Det leder till en positiv förändring i vardagen.   
  
- **Vad är viktigt att tänka på för att affirmationerna ska ge resultat?**  
För att affirmationerna ska ge resultat gäller det att kontinuerligt upprepa dem. Gärna flera gånger per dag under en längre tid. Man får inte glömma att fortsätta när man väl börjat heller, än om man inte tror på det. Viktigast vad jag anser är att affirmera positivt och undvika negativa affirmationer.  
  
- **Vilka konsekvenser för negativa affirmationer med sig?**  
En affirmation är alltså en mening man upprepar flera gånger, men dessa kan även vara negativa. Konsekvenserna för negativa affirmationer är dock att man efter ett tag tror på dem, än om det inte stämmer i verkligheten. Det är dessutom mycket lättare tyvärr att tro på något negativt om sig själv om man har dålig självkänsla. I motsats till de positiva affirmationerna som bygger upp ens självkänsla bryter negativa affirmationer ner ens självkänsla och självbild. Negativa affirmationer är alltså något man gärna bör undvika.