

AFIRMACJE DLA NAUCZYCIELA

Przewodnik jak zacząć korzystać z afirmacji
i być szczęśliwym nauczycielem

#NauczycielDlaSiebie



Agnieszka Prass - EduLearn.expert

Cześć!

Dziękuję Ci za pobranie przewodnika *Afirmacje dla nauczyciela*. Wspaniale, że jesteś tutaj. Moją misją jest pomóc Ci zadbać o samopoczucie i poczuć się szczęśliwym nauczycielem.



O MNIE

Nazywam się Agnieszka Prass. Jestem autorką Planera nauczyciela i pierwszych w Polsce kart z afirmacjami dla nauczyciela pod hasłem #NauczycielDlaSiebie!

Afirmacje są niesamowite! To słowa, które mają moc i pomogą ci dbać o siebie, swój dobrostan i zdrowie psychiczne.

Dlaczego stworzyłam *Afirmacje dla nauczyciela?*

Czasy zmieniają się dla edukacji. Wymagania w stosunku do nauczycieli wzrastają, ale stereotypowe postrzeganie zawodu nauczyciela nie ulega zmianie. W ostatnich latach pogłębiły się problemy, z którymi się borykamy.

My - nauczyciele staramy się poradzić sobie ze wszystkim, od nauczania i wychowywania, do martwienia się, co należy zrobić i jak zrobić to dobrze.

To ciągłe zmartwienie wpływa na nasze samopoczucie. Dlatego dbanie o siebie jest niezbędne. Pewnie większość z nas o tym wie, jednak czasami potrzebujemy przypomnienia, że najpierw należy zadbać o siebie, by móc dbać o innych.

Teraz jest ważniejszy czas niż kiedykolwiek dla nauczycieli.

Czas, aby zadbać o siebie.



Ja wierzę w moc holistycznego spojrzenia na swoje zdrowie i życie. Dlatego uważam, że należy zadbać o wszystko – umysł, ciało i stan ducha – bo wszystko ma na siebie wpływ. Zaniedbanie jednego z tych obszarów sprawia, że czujesz się źle.

Afirmacje mogą pomóc wielu nauczycielom. Jednak nie pomogą tym, którzy nie chcą lub nie wiedzą, jak to zrobić.

Dlatego przygotowałam zestaw kart. Na każdej karcie znajduje się afirmacja.

Jednak Afirmacje dla nauczyciela to coś więcej niż karty. To karty, które wpłyną na poprawę Twojego zdrowia i poczucia szczęścia. Wystarczy, że wdrożysz codzienne rytuały.

Wierzę, że afirmacje to najbardziej podstawowe narzędzie, ale ma największą moc.

W tym przewodniku znajdziesz odpowiedzi na pytania, co to są afirmacje i dlaczego warto z nimi pracować. Dowiesz się jak zacząć skuteczne afirmowanie się i kiedy zauważysz rezultaty. Tutaj znajdziesz też ćwiczenia, które nauczą Cię jak wzmacniać swoje myśli i zadowolenie na co dzień.

Gotowa? Zaczynamy!

Agnieszka Perass



*Afirmacje
dla nauczyciela*

Agnieszka Prusa

edule@rn.expert

Moja misja

Wierzę, że ważne jest, aby nauczyciel skupił się na dobrym samopoczuciu, po to by rozwijać pozytywną atmosferę w pracy z uczniami.

Nauczycielko, chcę, aby moje afirmacje w trudnych momentach przypomniały Ci, że:

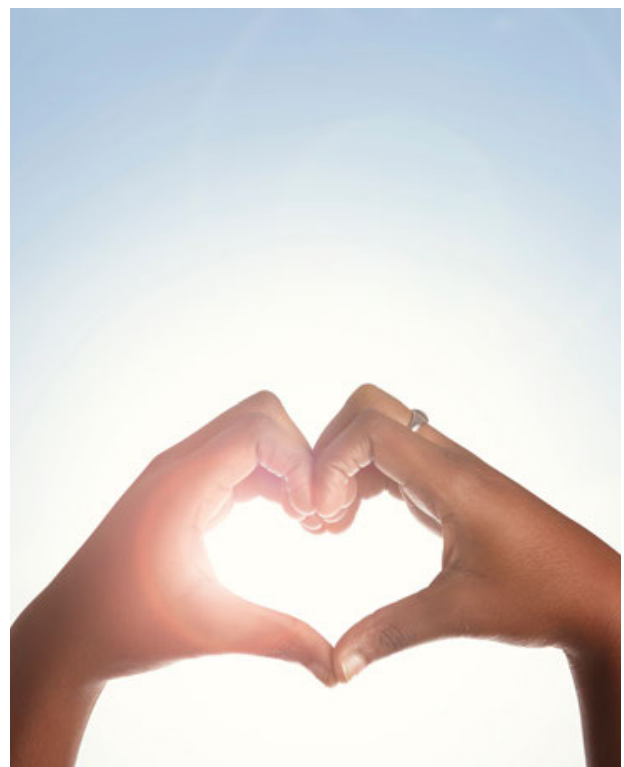
- **Jesteś ważna!**
- **To, co robisz jest wyjątkowe!**
- **Ty jesteś wyjątkowa!**



Kiedy tworzyłam pozytywne zdania do zestawu kart, myślałam o tym, jak te słowa zapisane na kartach zmienią Twój dzień i poprawią Ci samopoczucie.

Dlatego dla mnie to znacznie więcej niż karty. To tworzenie sieci wsparcia, gdy pracujesz przed komputerem lub siedzisz w domu i nie masz możliwości spotkań z przyjaciółmi.

Te karty to wzmocnienie emocjonalne i psychiczne, zadbanie o dobrostan nauczyciela.



Co to są afirmacje?

Afirmacje to krótkie zdania odnoszące się do naszych potrzeb i pragnień, których celem jest wprowadzenie do podświadomości pozytywnych wzorców.

Stosowanie afirmacji w odpowiedni sposób sprawia, że umysł zaczyna inaczej funkcjonować, a Ty możesz dostrzec świat z lepszej perspektywy. Dlatego, że to myśli tworzą naszą rzeczywistość!



Dlaczego warto się afirmować?

Badania dowodzą, że słowa, które wypowiadamy, mogą przeprogramować nasz umysł. Za każdym razem, kiedy powtarzasz pozytywne afirmacje, wpływasz na swoją podświadomość i zmieniasz swoje myśli, a dzięki temu zmieniasz też swoje życie. To jest potęgą afirmacji!

Pamiętaj, że sposób w jaki mówisz do siebie i o sobie, bezpośrednio wpływa na to, jak się czujesz, jakie nastawienie masz przez cały dzień i jak funkcjonujesz w pracy z dziećmi. Aby utrzymać swój umysł w zdrowiu afirmuj się.



be

you



Karty z afirmacjami służą do...

- zagłębienia w głąb siebie
- otwierania się na innych
- dbania o swój dobrostan
- myślenia i mówienia o sobie dobrze



Karty afirmacyjne są potrzebne, bo dzięki nim ...

- pozbędziesz się negatywnych myśli
- poprawisz sobie samopoczucie
- poznasz lepiej samą siebie
- będziesz więcej się uśmiechać
- podniesiesz swoją kreatywności
- będziesz lepiej dogadywać z ludźmi
- wykorzystasz jako narzędzie podczas zajęć



Zasady korzystania z kart

Afirmacje dla nauczyciela

1. Powtarzaj bez oceniania, bez negowania. Afirmacje wymagają wiary i przekonania.
2. Otwórz się na różne punkty widzenia. Bądź życzliwa dla siebie i dla innych.
3. Pamiętaj o systematycznym powtarzaniu. Afirmacje wymagają czasu.
4. Mów głośno i odważnie lub powtarzaj w myślach.
5. Daj się ponieść i fruń. Zobacz, gdzie zaprowadzą Cię Twoje skojarzenia. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia!



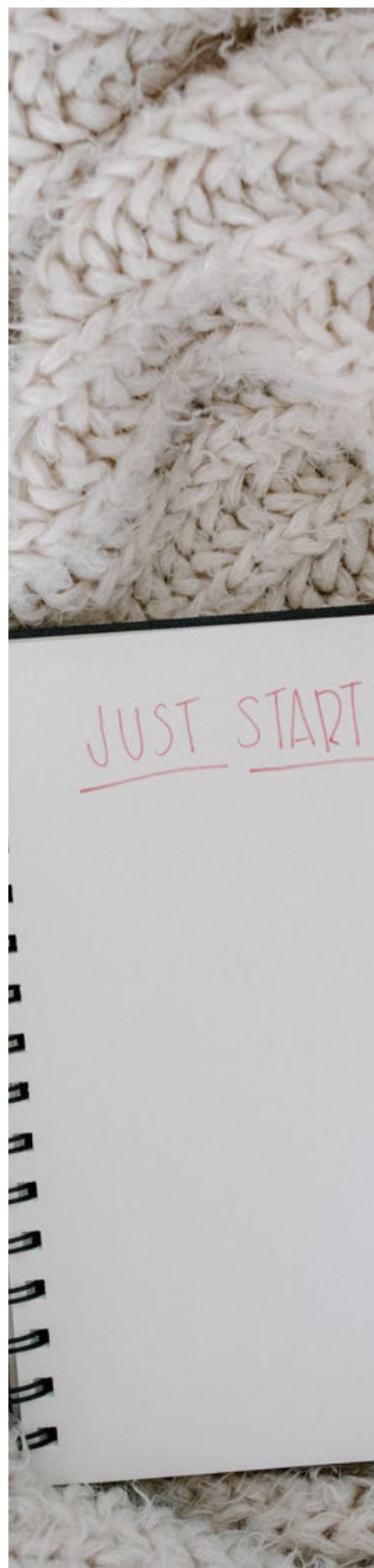
Kiedy zauważysz rezultaty?

Afirmacje powtarzaj codziennie,
a najlepiej:

*3 x dziennie
przez 21 dni*

Dlatego, że budowanie
skutecznego nawyku trwa 21 dni.

Tyle czasu potrzebuje nasz mózg,
aby zauważyć zmianę i się do niej
przyzwyczaić.





“ To czemu poświęcasz swoją
uwagę i energię staje się
Twoja rzeczywistość!

Jak pracować z afirmacjami?

Krok 1: Zaplanuj każdego dnia chwilę, która jest tylko dla Ciebie.

Krok 2: Po wybraniu karty zastanów się przez chwilę nad przekazem afirmacji.

Krok 3: Obserwuj swoje odczucia i emocje.

Krok 4: Śledź swoje postępy w Dzienniku afirmacji.

Krok 5: Eksponuj karty w widocznym miejscu lub noś je przy sobie, aby wracać do chwili refleksji.

Krok 6: Niech refleksja będzie dla Ciebie motywacją do działania lub przyniesie ukojenie.

Jak się pozytywnie wzmocnić stosując karty *Afirmacje dla Nauczyciela*?

Przede wszystkim zacznij od najważniejszej rzeczy:

Myśl i mów o sobie dobrze!

Jest kilka sposobów pracy z afirmacjami. Wybierz ten, który Tobie najbardziej odpowiada.



Z afirmacjami możesz pracować tak ...

Sposób nr 1: Codzienne losowanie

Rano wylosuj jedną kartę, myśl o niej przez cały dzień. Powtórz głośno lub w myślach zapisane na karcie zdanie. Spójrz na afirmację przed pójściem spać - w tych słowa znajdziesz wsparcie, wskazówki i przytulenie w trudne dni.

Sposób nr 2: Wybór afirmacji na tydzień

Wybierz jedną kartę, na której chcesz się skupić w danym tygodniu. Wybierz to, czego potrzebujesz! Popatrz na afirmacje, przeczytaj słowa zapisane na kartach i wybierz tę, która Cię przyciągnęła. Niech to będzie myśl przewodnia do działania, która da Ci energię. Jeśli brakuje Ci spokoju i ukojenia, ta karta pomoże Ci się zrelaksować.

Sposób nr 3: Miesięczne wyzwanie

Na początku miesiąca wybierz jedną afirmację. Wybierz to, czego potrzebujesz! Powtarzaj codziennie tę samą afirmację. Żeby wzmocnić jej działanie możesz wypowiadać pozytywne słowa 5 razy 7 razy w ciągu dnia Przez 31 dni. Gwarantuję Ci, że po miesiącu zmiana sposobu myślenia i Twoja podwyższona energia będzie bardzo widoczna!

Sposób nr 4: Zakładka z motywacyjnym hasłem

Używaj jako zakładki motywującej. Wykorzystaj podstawkę do ekspozycji karty i postaw na biurku w domu. Zabierz do szkoły i motywuj uczniów. Pokaż koleżankom w pokoju nauczycielskim, co stanowi dla ciebie motywację i wsparcie. Motywuj innych.

Sposób nr 5: Tapeta motywacyjna

Zrób zdjęcie karty z afirmacją i ustaw jako tapetę na komputer lub telefon. Niech pozytywne słowa działają na ciebie w każdym momencie.

Sposób nr 6: [Praktyczny] wystrój domu

Postaw na biurku i spoglądaj jak najczęściej, aby poczuć moc pozytywnych słów.

Sposób nr 7: Używaj, jak chcesz

Pamiętaj jednak, że możesz pracować z afirmacjami według swoich zasad.



Afirmowanie się dostosuj do swojego życia, wtedy dowiesz się, co jest najlepsze dla Ciebie.

Na początek afirmuj się w różnych porach dnia, ponieważ pomoże ci to wejść w rutynę i zrozumieć, kiedy najbardziej skorzystasz z afirmacji i kiedy będą najbardziej działać na Twoje myśli i uczucia.

W afirmowaniu się nie chodzi tylko o eksperymentowanie, ale cieszenie się nowym doświadczeniem i nie wywieranie na siebie presji.

Wypełniaj każdego dnia *Dziennik afirmacji*

Systematyczność służy budowaniu nawyku, dlatego korzystaj z Dziennika afirmacji i zapisuj moment afirmowania się.

Po 21 dniach zbudujesz pozytywny nawyk afirmowania się, który będzie Twoim codziennym rytuałem dbania o siebie pod hasłem:

#NauczycielDlaSiebie



Afirmacja na trudny czas

Pozytywne afirmacje to świetny sposób na walkę ze stresem, strachem i obniżonym nastrojem, które odczuwa wielu z nas. Niepokój i lęk przed nieznanym powodują bardzo realne problemy, takie jak bezsenność i stany depresyjne. Warto, więc uwierzyć w moc pozytywnego myślenia, które pozwoli nam - nauczycielom wrócić do psychicznej równowagi.



Afirmacja na trudny czas. Powtarzaj ją sobie codziennie,
ale przede wszystkim uwierz w jej moc!

**Jestem wartościową kobietą
i dobrym nauczycielem!**

#NauczycielDlaSiebie



Przykład wypełniania *Dziennik afirmacji*

DZIENNIK AFIRMACJI

pon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
wt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
śr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
czw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Afirmacje dla nauczyciela to nie tylko karty

Mam nadzieję, że już rozumiesz, czym są Afirmacje dla nauczyciela i jak mogą Ci pomóc.

Ale chcesz spróbować przed zakupem, prawda?

Nie ma problemu.

Na następnych kilku stronach znajdziesz ćwiczenia i Dziennik afirmacji, który może Ci zbudować nawyk afirmowania się. Wydrukuj te strony, przygotuj karty z afirmacjami lub napisz własne afirmacje.

Następnie zarezerwuj czas tylko dla siebie. Znajdź spokojne miejsce i spróbuj.

Przewróć stronę, aby rozpocząć swoją podróż.

Zadanie dla Ciebie

Ułóż 3 afirmacje, które będziesz powtarzać sobie codziennie!

Afirmacja 1

Afirmacja 2

Afirmacja 3

Tydzień I

DZIENNIK AFIRMACJI

pon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
śr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CZW	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DZIENNIK AFIRMACJI



pon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
śr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CZW	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DZIENNIK AFIRMACJI



pon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
śr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CZW	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TYGODNIOWE AFIRMOWANIE

AFIRMACJA

	P	W	Ś	C	P	S	N
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CO SIĘ ZMIENIŁO?

POPRACUJĘ JESZCZE NAD...

MIESIĘCZNE ŚLEDZENIE NAWYKU AFIRMACJI

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

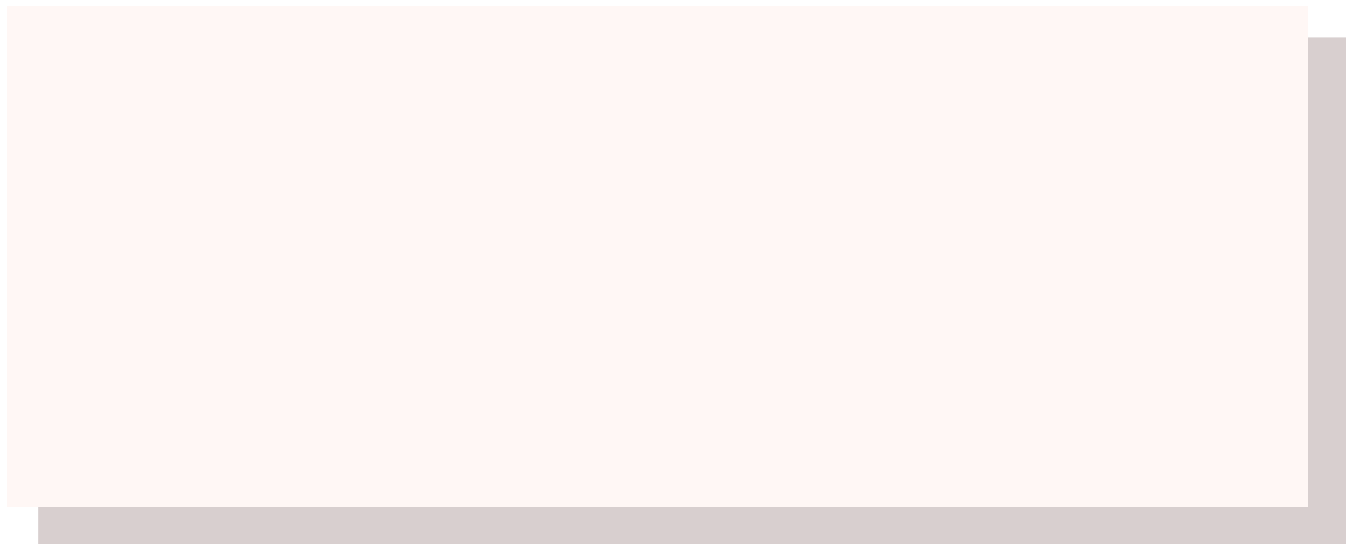
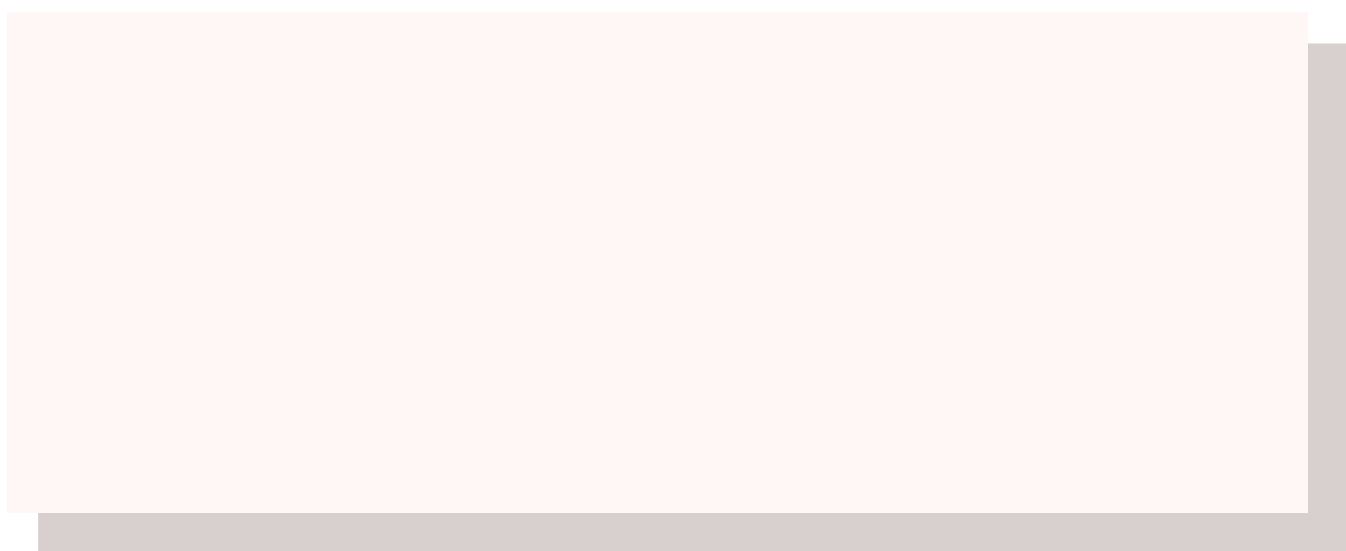
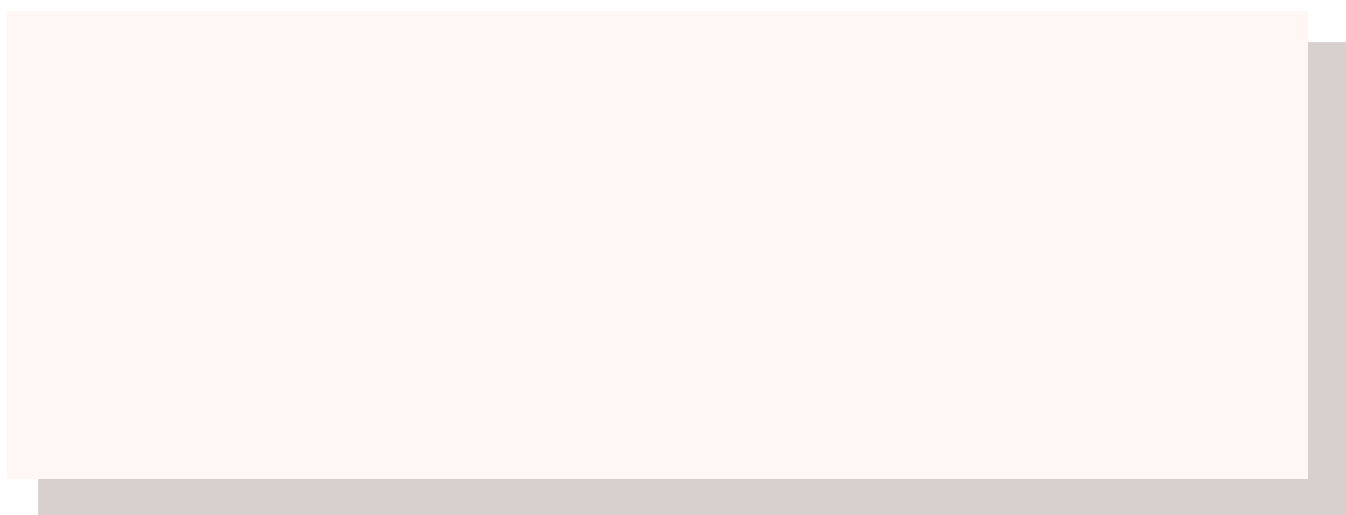
P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

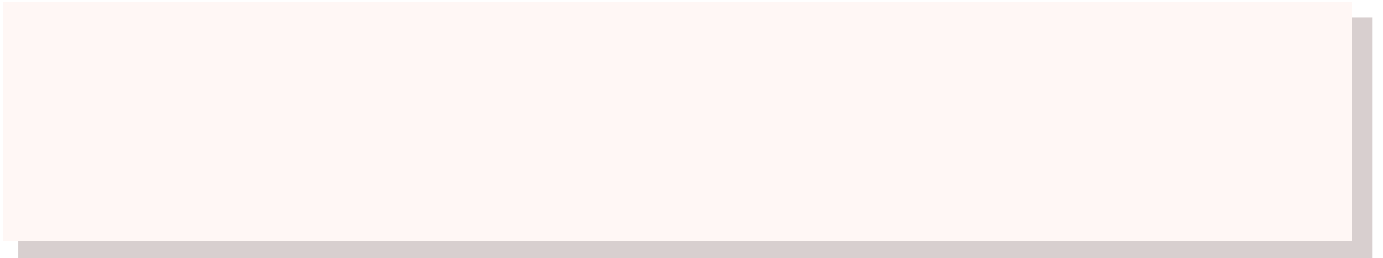
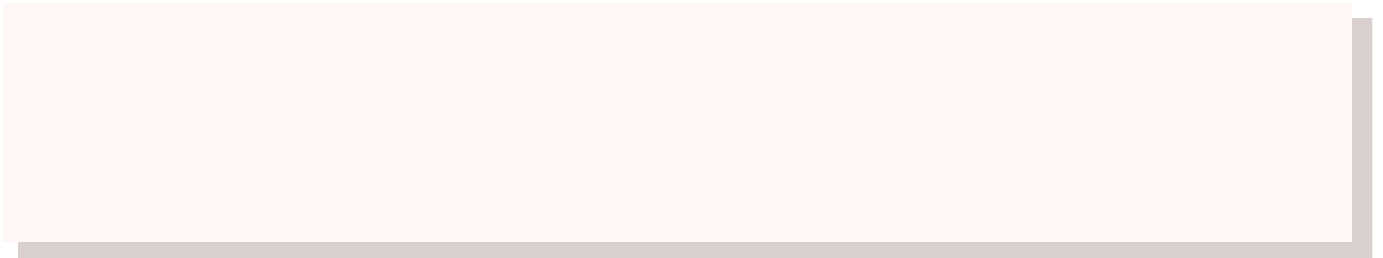
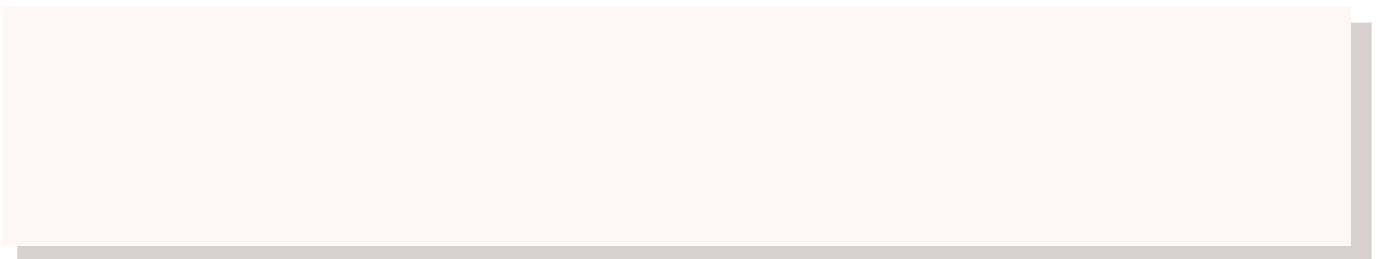
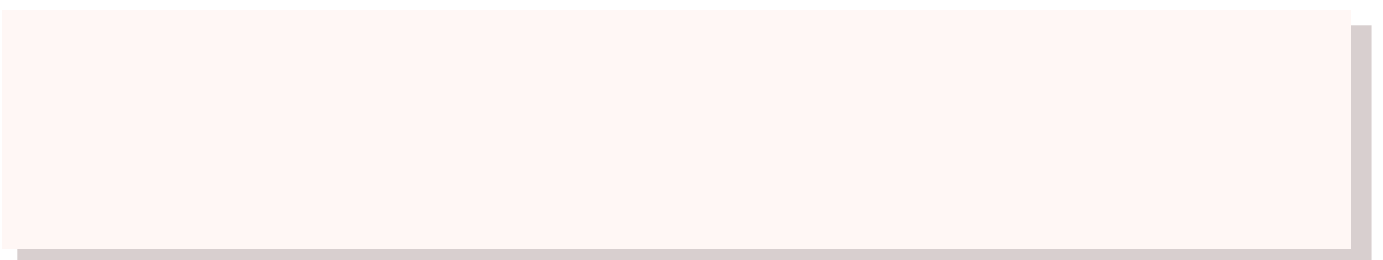
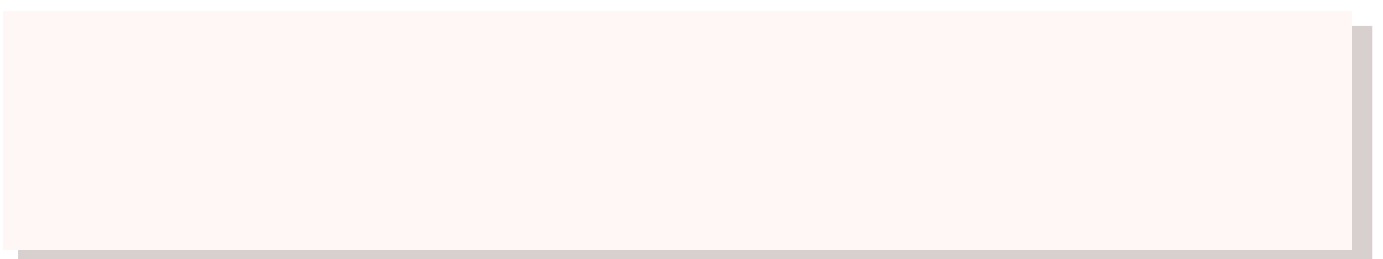
P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NOTES MYŚLI I UCZUĆ

Tutaj zapisz swoje myśli i uczucia pojawiające się podczas afirmowania się.

A large, empty rectangular box with a light beige background and a dark grey border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light beige background and a dark grey border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light beige background and a dark grey border, intended for writing notes.

NOTES MYŚLI I UCZUĆ

A large, empty rectangular box with a light beige background and a thin grey border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light beige background and a thin grey border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light beige background and a thin grey border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light beige background and a thin grey border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light beige background and a thin grey border, intended for writing notes.

Potrzebujesz wsparcia w afirmowaniu się?

Początki nigdy nie są łatwe, dlatego zamiast zniechęcać się skorzystaj z mojego zestawu kart *Afirmacje dla nauczyciela!*

Zacznij teraz!



Zestaw Afirmacje dla nauczyciela zawiera

- 31 kart afirmacyjnych
- kartę z instrukcją
- drewnianą podstawkę do ekspozycji karty
- pudełko do przechowywania



**Wszystko tkwi
w szczegółach.
Karty wykonane są
z wysokiej jakości
materiałów, aby
zapewnić Ci przyjemne
wrażenia.**

Wykonanie:

- papier: ekskluzywny papier kredowy pokryty folią Soft Touch - aksamitny w dotyku

Wymiary:

- 105 x 105 mm

Produkcja:

- projekt autorski w 100% zaprojektowany i wydrukowany w Polsce



Co myślą nauczyciele o kartach *Afirmacje dla nauczyciela?*



"Piękne"

Karty są piękne. Pięknie wykonane i delikatnie ozdobione. Myślę, że to bardzo dobry pomysł dla każdego nauczyciela i mam nadzieję, że wielu nauczycieli z nich skorzysta - Magdalena T.



"Wywołują uśmiech"

Mam Afirmacje dla nauczyciela, którymi jestem oczarowana. Każdego dnia wywołują one u mnie uśmiech na twarzy i inspirują do pracy - Alina Cz.



"Motywują"

Jestem zachwycona kartami! Dostosowuję je do własnych potrzeb (wybieram afirmację). Znakomicie trafne twierdzenia, które motywują do dalszego rozwoju w zawodzie nauczyciela.

Polecam! - Ewelina S.



"Dają moc"

Ćwiczę z kartami pozytywne myślenie. Afirmacje dają moc! - Małgorzata M.

Odpowiedzi na Twoje pytania

Oto odpowiedzi na niektóre z często zadawanych pytań. I nie zapomnij, jeśli nie możesz znaleźć odpowiedzi, której szukasz, skontaktuj się z nami, zawsze chętnie pomożemy.



Napisz do mnie

aprass@edulearn.expert

Ile czasu zajmuje wysyłka?

Oferujemy wysyłkę zamówienia bezpiecznie w ciągu 2-3 dni roboczych za pomocą usługi śledzenia.

Jaki jest koszt wysyłki?

Koszt wysyłki zamówienia na terenie kraju to 15,00 złotych.

Zwrot towaru?

Jeśli karty nie spełnią Twoich oczekiwań, możesz je zwrócić w ciągu 14 dni. W tym celu napisz do mnie.

Gwarancja szczęścia!

Jestem pewna, dzięki setce już sprzedanych zestawów kart, że Ty także je pokochasz!

Zacznij dzisiaj!





*Afirmacje
dla nauczyciela*

Agnieszka Prass

edule@rn.expert