

ODNOS KOT AFIRMACIJA

Zakaj afirmacije ne delujejo (za vse)?

Sanja Kranjc, mag. zakonskih in družinskih študij

SANJA

„Sem sposobna in nekaj posebnega.“

„Zaslужim si ljubezen in spoštovanje.“

„Moje zmožnosti so brezmejne.“

„Dovolj se cenim, da se zadovoljim le z najboljšim.“



AFIRMACIJE

1. ODNOS KOT AFIRMACIJA
2. ZAKAJ NE DELUJEJO?
3. REŠITEV

AFIRMACIJA

Lat. affirmare – **narediti stabilno, okrepiti**

- 1. Trditev, da nekaj obstaja ali je res
- 2. Nekaj kar je potrjeno
- 3. izjava ali predlog, ki je razglašen za resnično

MANTRA



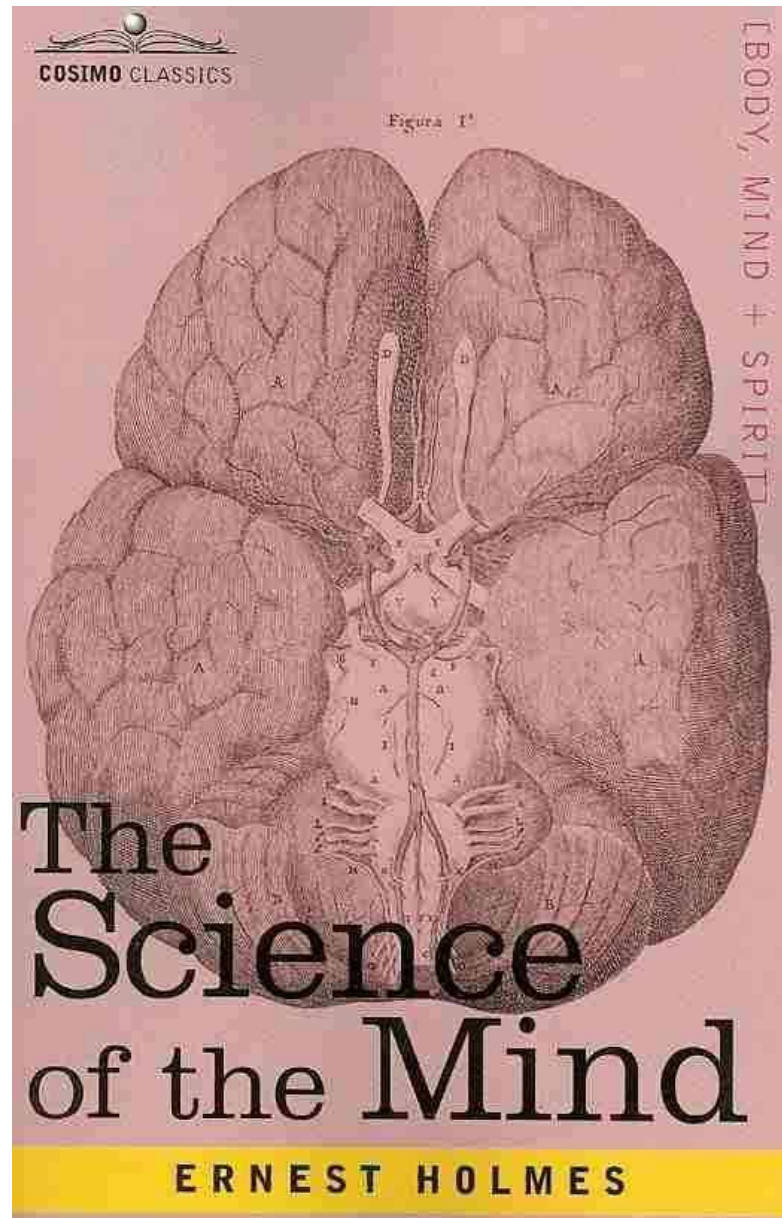
Émile Coué de Châtaigneraie (1857 – 1926)



Optimistična avtosugestija

„Vsak dan v vsakem pogledu postajam boljši in boljši“

ERNEST HOLMES (1987 – 1960)



AFIRMATIVNA MOLITEV

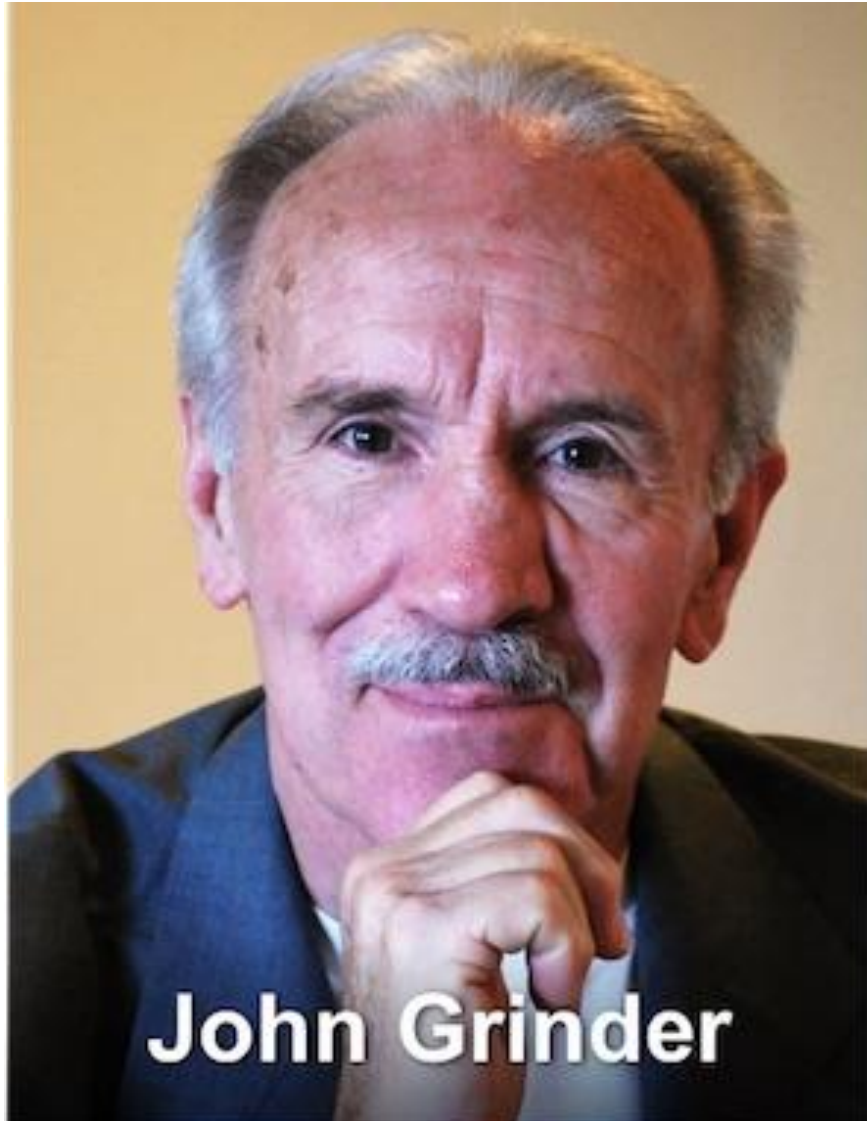
IN THE INFINITY
OF LIFE
WHERE I AM
ALL IS PERFECT,
WHOLE & COMPLETE

LOUISE HAY

1926 - 2017



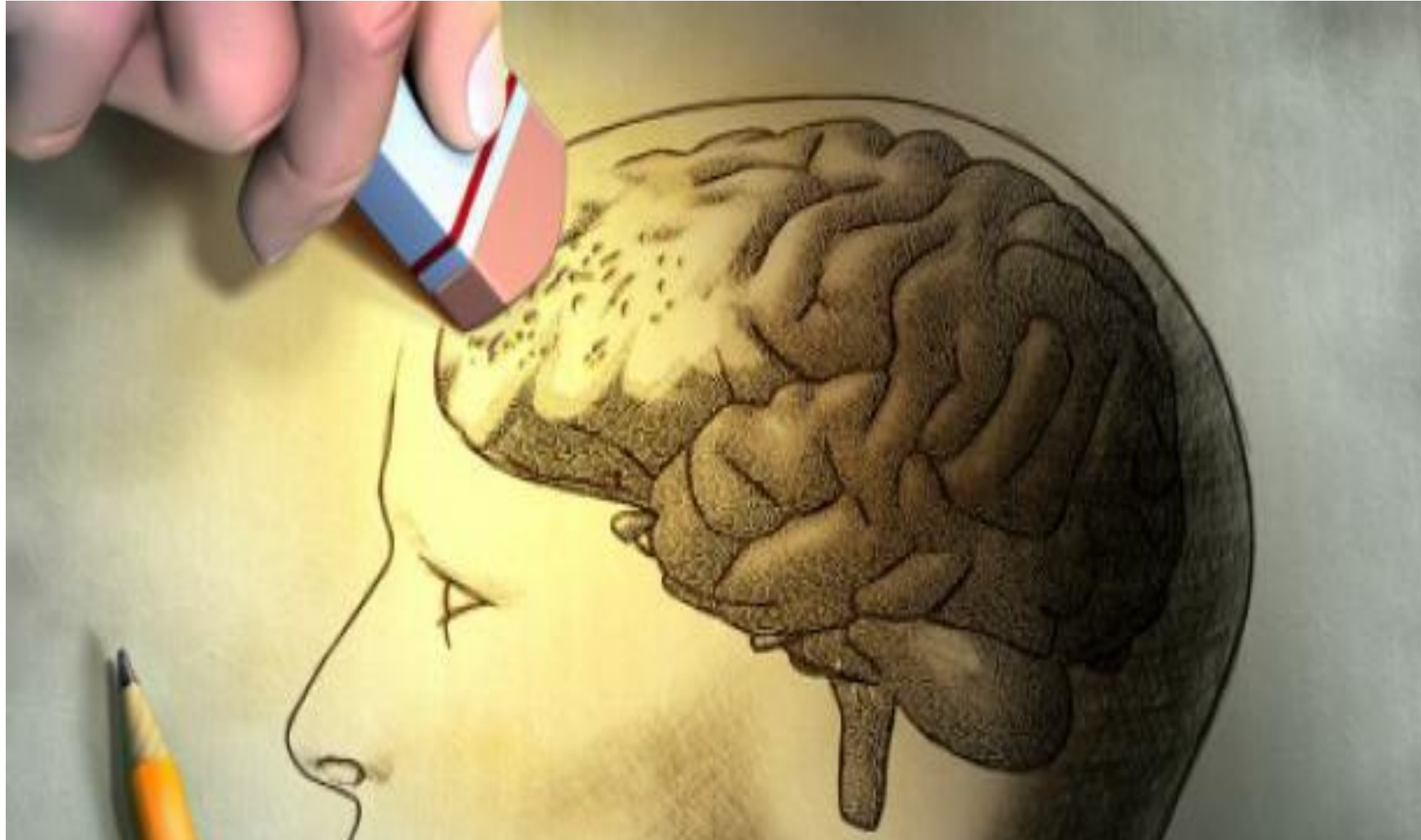
Nevro – lingvistično – programiranje (1974)



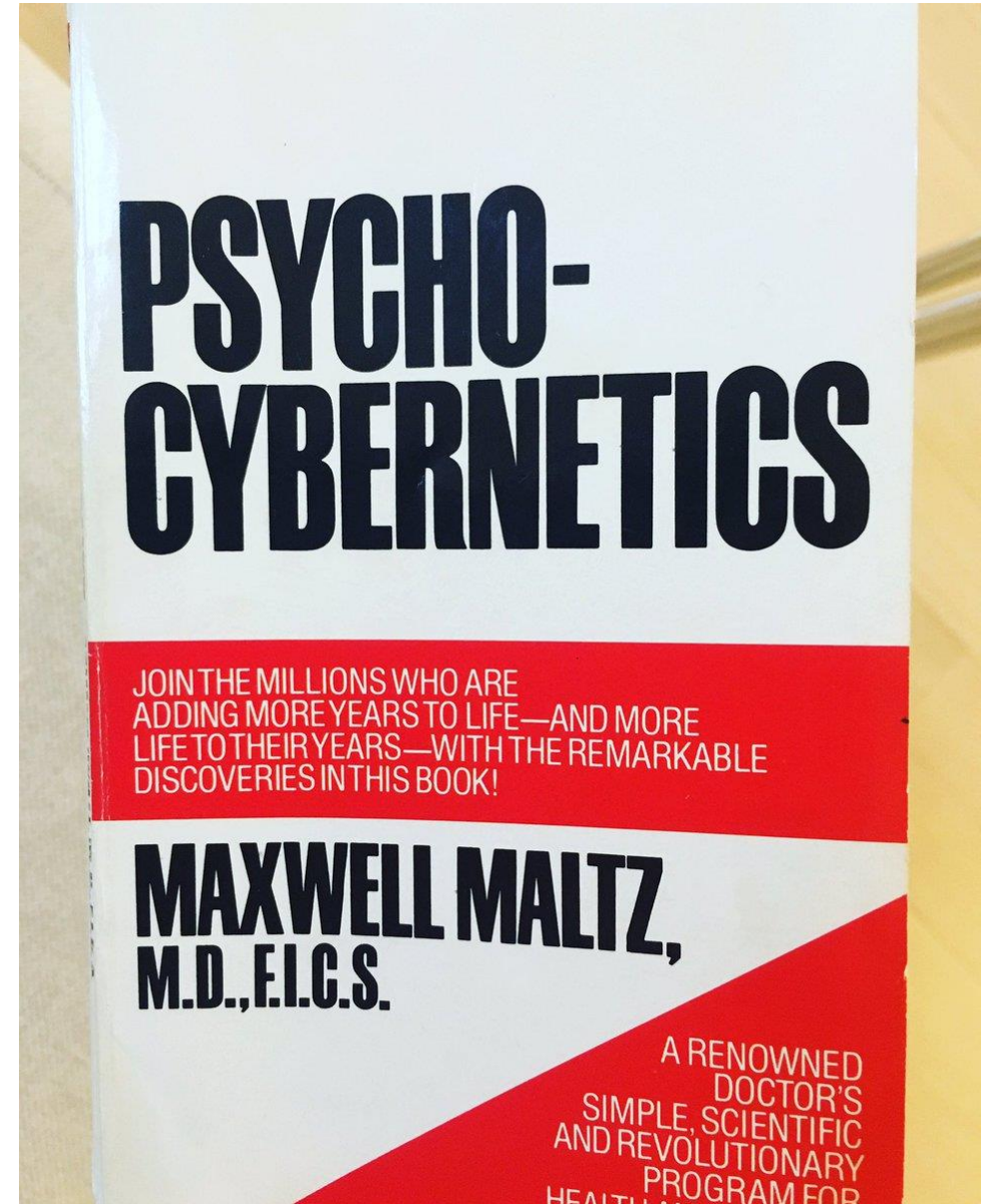
ZAKAJ AFIRMACIJE DELUJEJO?

- 1. PLASTIČNOST MOŽGANOV
- 2. DOMIŠLJIJA = REALNOST

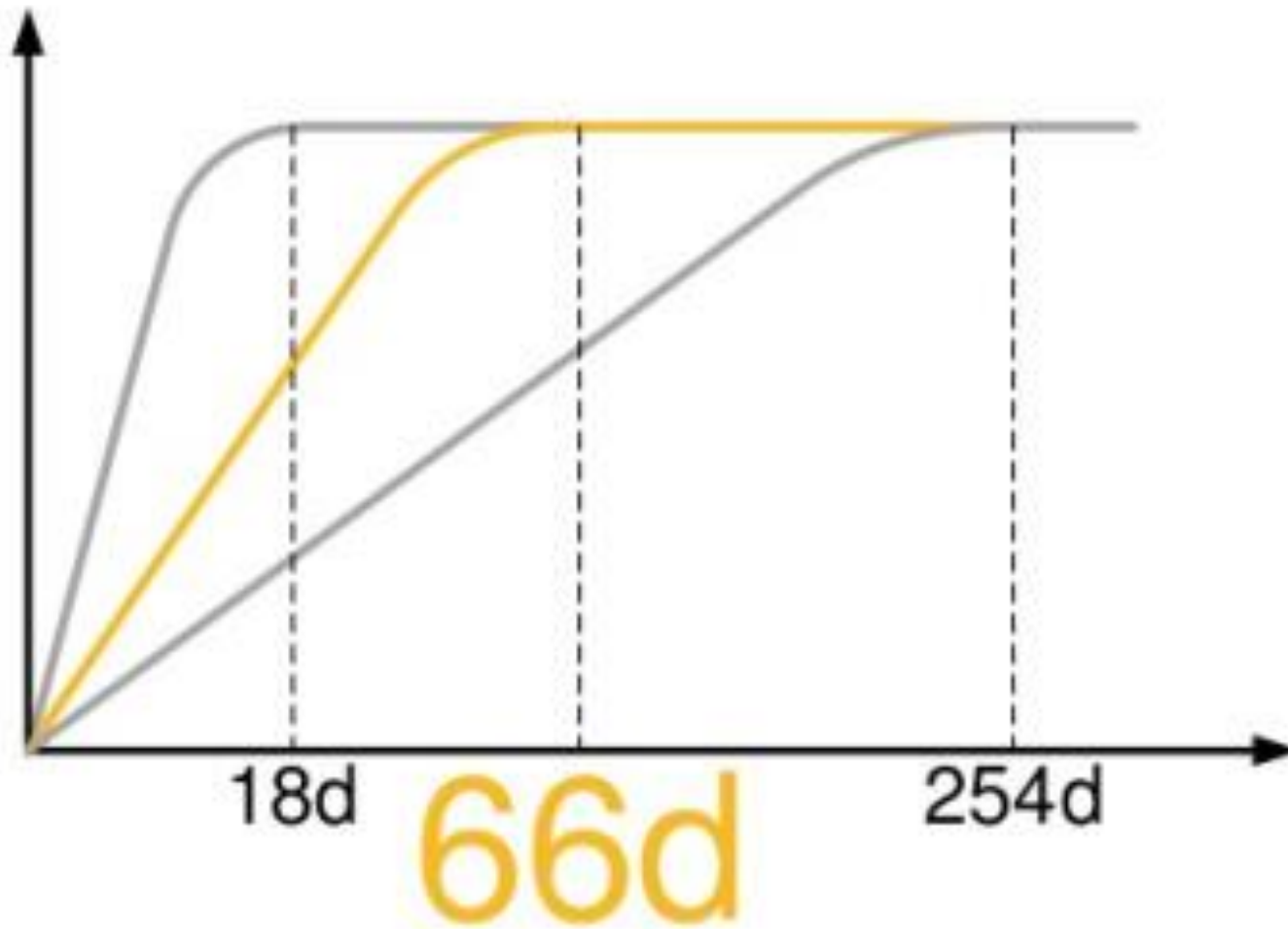
PLASTIČNOST MOŽGANOV



Maxwell Maltz (1889 – 1975)



Philippa Lally in dr. 2009 (2010)



ZRCALNI NEVRONI (1996)



**FIONE
TORRANCE**

RAZISKOVANJE AFIRMACIJ



1. Wood, Joane (2009)

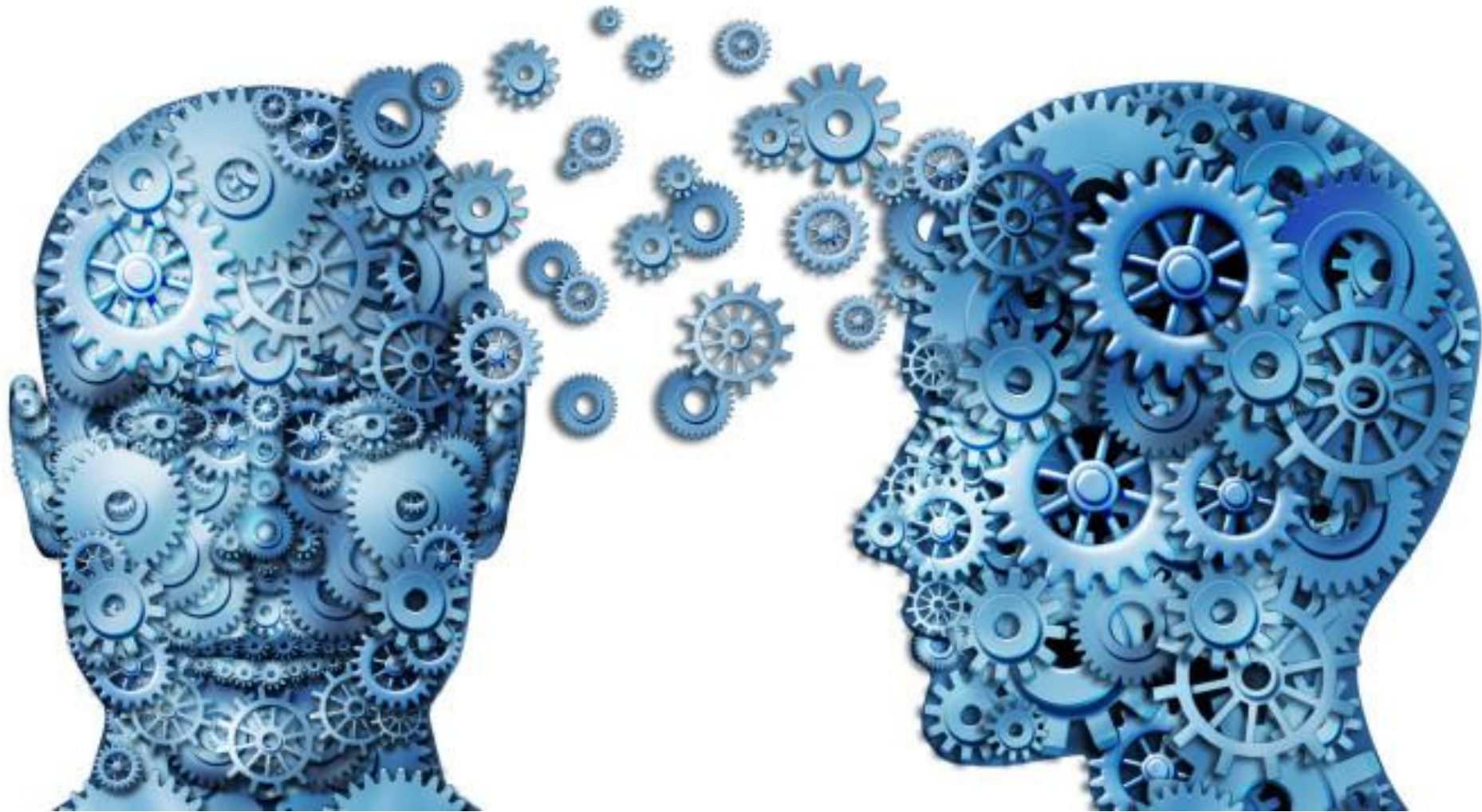
2. Cohen, Geoffrey L.;
Sherman, David K. (2014)

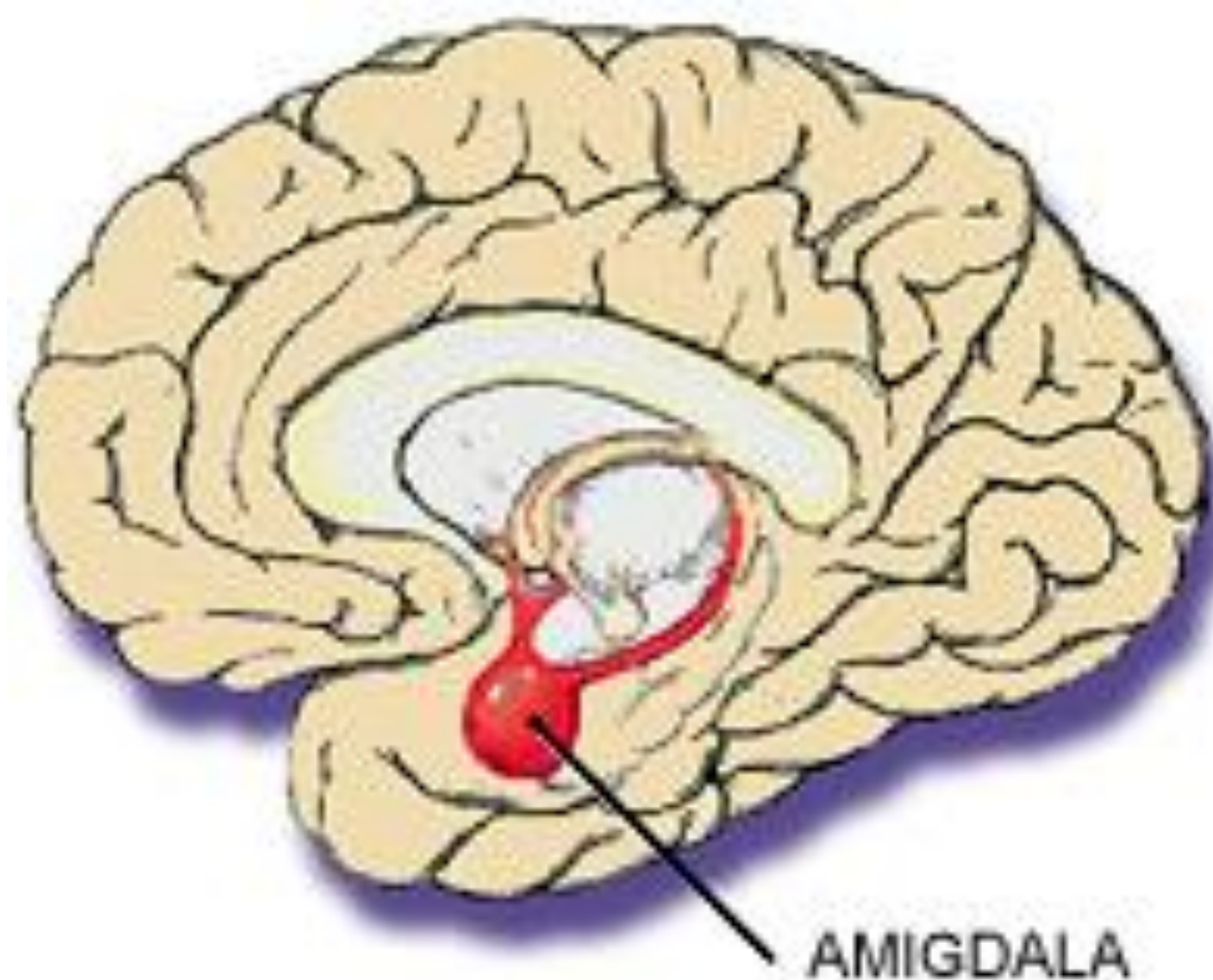


SAMOPODOBA

- „Celota informacij, znanj, predstav, ocen, čustev in vrednotenj o nas samih. Celota, ki je na poseben način organizirana v našem spominu“ (Musek idr. 1998)

Razvoj možganov od odvisnosti od izkušenj





AMIGDALA

ODNOS KOT AFIRMACIJA - POTRDITEV





A man with a beard and a dark suit jacket over a striped shirt is holding a young child with curly hair. The child is wearing a dark blue top and a white cardigan with colorful floral patterns. They are both looking towards the left, presumably at a mirror. The background is a light blue wall with two large, glowing circular lights on the left side.

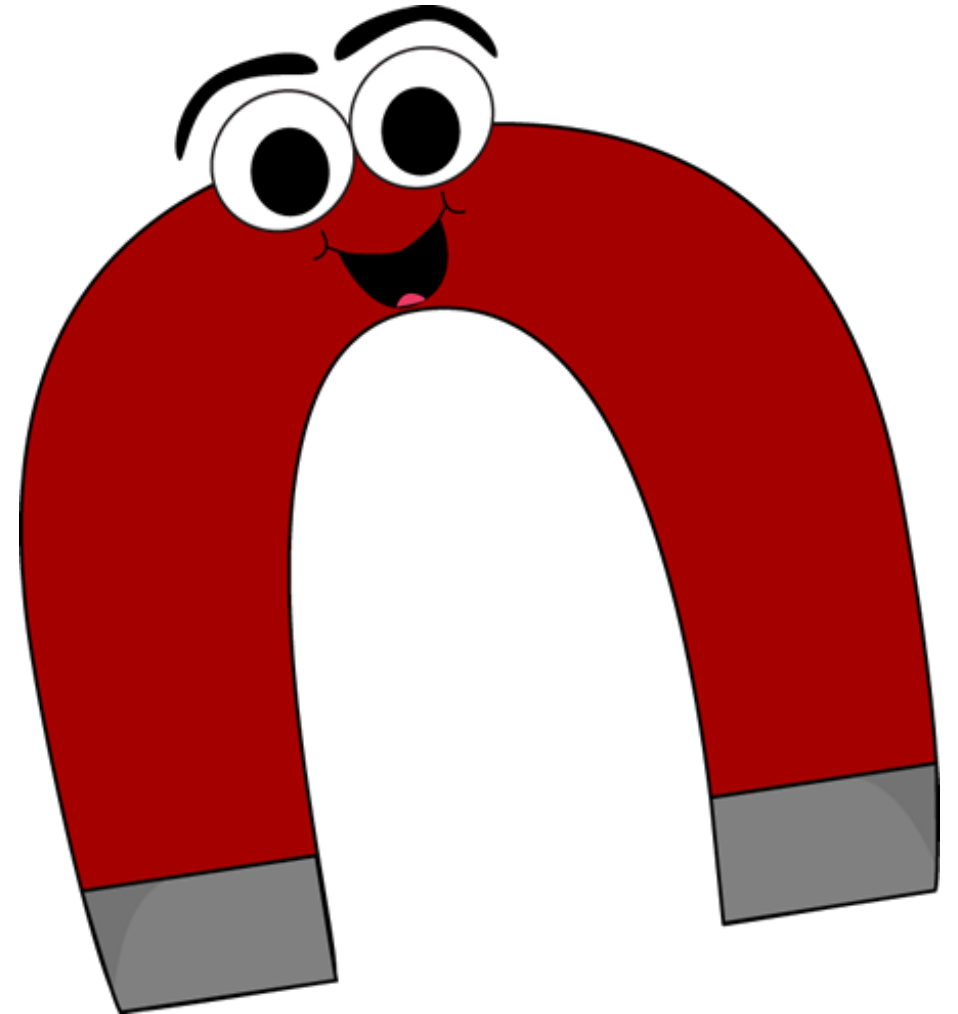
Poglej se v ogledalo.



POZITIVNA ČUSTVA	NEGATIVNA ČUSTVA
+	+
+ (umirjenost)	-
? ambivalenca	? zavračanje, kritičnost, pokroviteljstvo, grožnje, čustvene manipulacije
-	-

MODEL SEBE	MODEL DRUGIH
+	+
+	-
-	+
-	-

KOMPULZIVNO PONAVLJANJE



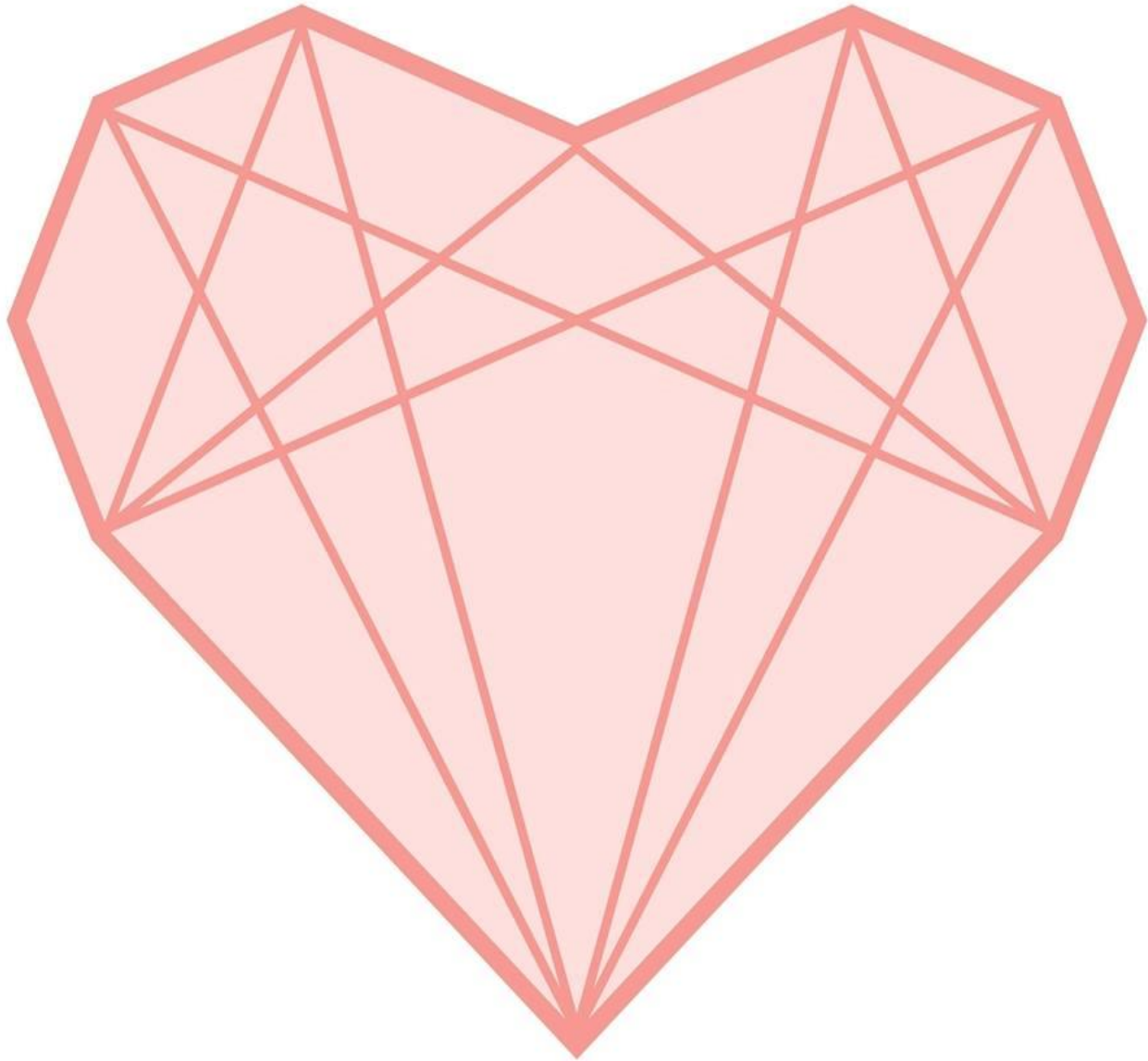
IZKUŠNJA DRUGAČNEGA ODNOSA



A: nazaj v otroštvo

B: TERAPIJA

• **MOŽGANI = SPREMEMBA = ODNOS**



www.ljubeciodnosi.si

sanja.kranjc@ljubeciodnosi.si