

Dando poder con Afirmaciones.

(del children of the New Earth magazine Agosto 2005)

“Puedo hacer esto, soy inteligente” escuche a mi hija de cuatro años mientras se enfocaba al hacer su nuevo rompecabezas. Sonreí sabiendo que este dialogo interno positivo la ayudaría a completar su meta. Pocos minutos después, escuché un “¡lo hice!”

¿Haz usado alguna vez tu diálogo interno para ayudarte a sentirte mejor? ¿Alguna vez haz usado afirmaciones para ayudarte a crear una actitud positiva o a alcanzar alguna meta? **El diálogo positivo o afirmaciones nos ayudan a sentirnos mejor, crear actitudes positivas y lograr metas.** En este artículo, veremos cómo crear afirmaciones, y maneras divertidas para presentarlas a los niños.

Sin duda alguna lo que nos decimos a nosotros mismos afecta nuestra actitud y lo que obtenemos en la vida. Nuestros pensamientos, palabras y creencias son herramientas poderosas que funcionan todo el tiempo nos demos cuenta o no. Agregar emociones a estos pensamientos y se manifestarán más rápidamente. Esto se aplica a todos, tanto a los adultos como a los niños.

Las afirmaciones son frases positivas acerca de lo que somos, y de lo que podemos ser y experimentar. Nos ayudan a enfocarnos en lo que queremos. **La clave para las afirmaciones funcionen es que evoquen emociones positivas en nosotros.** Cuando decimos cosas positivas, nos sentimos bien y las cosas parecen ir bien también. Cuando los niños por ejemplo se sienten tristes, enojados o tristes, usando las afirmaciones acompañadas de EFT (técnicas de liberación emocional) para esa calmar esa vocecita que nos dice que no es verdad esa afirmación, podemos cambiar la atención de lo que no quieren a la aceptación y a lo que si quieren. Cambiar a la aceptación de lo que sentimos es un gran paso para ser más positivos, más felices para atraer lo que desean.

Cuando les enseñamos a los niños a usar EFT en combinación con sus afirmaciones les estamos dando una herramienta maravillosa para su vida. Con los más pequeños funcionan mejor pues ellos todavía recuerdan la verdad en ellos mismos, no han creado límites y están más abiertos a todas las posibilidades. Reforzar estos pensamientos y sentimientos positivos les da a los niños una confianza en ellos mismos, actitud y creencias positivas que los ayudará a tener experiencias llenas de alegría y éxito

CREANDO AFIRMACIONES.

1.- **Las afirmaciones que dan poder son siempre positivas** Por ejemplo, “yo soy inteligente, en lugar de “no soy tonto”. Poner la afirmación en positivo pone nuestra atención en lo que queremos, en vez de en lo que no queremos.

2.- **Cuando hacemos afirmamos, dilas y escribelas como si ya existieran.** Por ejemplo. “yo soy veloz” y no “yo seré veloz” cuando hablamos en presente,

estamos empezando a crear el resultado ahora. Mientras que cuando decimos "voy a ser" estamos esperando que recibir lo que estamos diciendo algún día en el futuro, el cual, nunca llegará porque el ahora es lo que existe.

3.- Podemos hacer las afirmaciones mucho más poderosas cuando ponemos énfasis en las palabras "yo soy" Las palabras "yo soy" habla sobre la parte de Dios en nosotros. Anima a que los niños para elevar la autoestima con el yo soy en afirmaciones como "yo soy creativo" "yo soy responsable". Para reforzar el "yo soy" cuando hables con tus hijos puedes cambiar el "yo soy" por "tu eres" por ejemplo "tu eres creativo" "tu eres responsable"

4.- Deben ser cortas y sencillas. Ente más cortas mejor, porque así es más fácil decirlas y recordarlas.

5.- Logra que evoquen una emoción positiva. Cuando afirmas imagina un escenario específico relacionado con lo que dices; utiliza tus sentidos hasta que realmente te sientas bien interiormente.

NOTA IMPORTANTE

Muchas veces cuando afirmamos nos sentimos mentirosos pues hay una vocecita interior que nos dice o a veces nos grita. Eres un mentiroso, eso no es cierto, y te lo puedo probar o cosas similares. Esta vocecita se irá callando poco a poco. Una cosa que podemos acelerar el proceso es hacer unas rondas de EFT en el hecho de que no creemos en lo que decimos.

MI COLECCION DE ACTIVIDADES DIVERTIDAS

A continuación expongo algunas actividades para presentar y reforzar las afirmaciones a los niños.

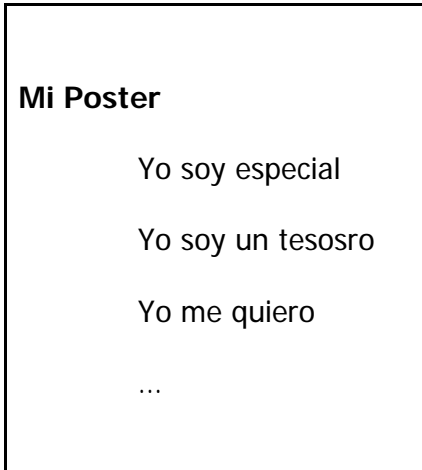
"Mi collage de Afirmaciones"

El ver los pensamientos positivos ayuda a los niños a concentrarse en loo que quieren. Un poster con afirmaciones en la pared es un recordatorio constante que les refuerza en lo que desean en su vida. Pueden ver y leer sus afirmaciones todos los días y por las noches también.

Para hacerlo necesitarás:

- hoja tamaño oficio 11" x 17" o una cartulina.
- plumones y colores

- Imágenes (fotos, imágenes de revistas) que ayuden a tu hijo a que se sienta bien.
- todos los pensamientos positivos que se puedan imaginar acerca de ellos mismos.



“Mi caja de afirmaciones”

Pueden tener su propia caja de afirmaciones llena de pensamientos alegres y felices. Cada mañana pueden coger una afirmación de su caja para recordarla durante el día. Puedes tomarte el tiempo para ayudarlos a visualizar su afirmación, para emocionarse con ella y decirla en voz alta. Si sienten que dicen “mentiras” trata de hacer una ronda o dos de EFT hasta que se sientan más cómodos con lo que están afirmando.

Pueden inclusive decorar su caja para que sea más especial.

Se necesita

- Una caja mediana (para que le quepan unas 40 tiras con afirmaciones)
- Decoraciones par la caja (alcamonías, pintura y pinceles, brillantina etc.
- tiras o tarjetas de papel
- Imágenes (fotos, etc)

Después de que decoran la caja que tu hijo o (tu si el es muy pequeño) que escriba las afirmaciones que le gusten le puedes dar ideas pero déjalo

que decida las que quiera. Ponerle imágenes que a tu hijo le gusten, les ayudará aún más a sentirse mejor cuando las lean.

“Cantemos!”

Las canciones nos ayudan a recordar de una forma divertida. Las canciones son repetitivas y evocan una emoción: los dos factores clave que logran que las afirmaciones sean más efectivas.

Puedes cambiar las letras de las canciones y ponerle las afirmaciones o inclusive pueden inventar sus propias canciones o ritmos como para un comercial de TV

“Meditación para dormir”

Leerles afirmaciones cuando se están durmiendo es una forma maravillosa y muy tierna de conectarte con tus hijos. Tu voz lo hará sentir muy tranquilo y en paz puedes decirle pensamientos positivos o los puedes grabar incluye sus afirmaciones favoritas.

Puedes empezar diciendo “mi niño/a hermoso, es tiempo de dormir,, te quiero mucho. Todos te queremos, tu eres fuerte y sano, tu estás seguro, todo está bien, tu sabes hacer amigos fácilmente, tu eres perfecto así como eres, eres amable, es fácil para ti ser feliz, eres un tesoro y vales mucho. Puedes cambiar estas afirmaciones de acuerdo a las necesidades de tu hijo/a. También puedes agregar descripciones de tu hijo/a en eventos felices, y teniendo éxito en las cosas que sabes él quiere lograr.

También las puedes grabar, esto le permite poder escucharlas cuando crean que lo necesitan. Al grabar las afirmaciones es mejor usar el “Yo soy..”

SE EJEMPLO.... DILAS TU TAMBIEN!!!!!!

Como padres, somos el ejemplo más poderoso para nuestros hijos. Los podemos ayudar a que vean su poder, al nosotros usar diálogo positivo con nosotros mismos. Usar afirmaciones que reflejen confianza, amor, seguridad en uno mismo y abundancia es la mejor ejemplo que le podemos dar. Depende de nosotros darle a nuestros hijos las herramientas que los hagan sentir bien y que contrarresten todo el bombardeo de ideas negativas y limitantes que tienen durante el día.

Claves Para hacerlas efectivas:

1. Las Afirmaciones funcionan mejor cuando estamos relajados, mientras nos dormimos, meditamos o caminamos.
2. Incluir una imagen mental que evoque emociones al afirmar.
3. Repetir las afirmaciones durante el día.
4. Usar diferentes formas de hacer afirmaciones: leerlas, escribirlas, visualizarlas, cantarlas, bailarlas y decirlas.
5. Hacer EFT para ir quitando los bloqueos y limitaciones al decirlas.

Revisa los libros y CD sobre afirmaciones.