

# AFIRMACE PRO KAŽDÝ DEN V ROCE



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Najít sám sebe, objevit své skryté možnosti a nebát se je hledat, případně požádat o pomoc ve chvílích, kdy se cítíte osaměle... To vše můžete získat, když otevřete tuto knížečku a pokusíte se afirmacemi od Anabell řídit.

Afirmace je slovní spojení, myšlenka nebo pocit, který prožíváme nebo cítíme či na něj myslíme. Afirmace je přerod toho, co nás trápí, čeho se bojíme a co vnímáme jako negativní, na pozitivní úroveň. Naše každodenní vztahy a kontakty s ostatními jsou často ovlivňovány tím, co jsme slyšali v dětství, anebo tím, co jsme si sami vsugerovali. A ne vždy jsou nám takové vžitě pravdy ku prospěchu. Afirmace nám pak mohou pomoci podívat se na sebe jinak, s pozitivním nádechem a přitom změnit pohled na to, čeho jsme v životě vlastně schopni dosáhnout.

Afirmace pro každý den v roce jsem si přála napsat už několik let. Příležitost k tomu jsem dostala až v této chvíli. Za tu dobu jsem ovšem přečetla desítky, snad i stovky skvělých knih od skvělých autorů, kteří se věnovali tématům sebepoznávání a sebeúcty, kteří nabízeli moudrá poučení i rady, jak vyjít sám se sebou, jak pochopit život kolem nás. Každý z nich mne ovlivnil a oslovil, z každé knihy jsem si odnesla něco, co mi pomohlo nebo pomáhá žít v souladu s vlastním přesvědčením, svědomím i s láskou k sobě i k druhým. Ale také mne určitě každý z nich inspiroval k myšlenkám, které vám v této chvíli předkládám. A s upřímností tak mohu prohlásit, že žádná z uvedených afirmací není doslovným přepisem afirmace z jiného autorského titulu. Co ale nemohu garantovat, je fakt, že některé z afirmací někomu mohou připomínat jinou, již někdy vytvořenou nebo napsanou afirmaci jiného autora. Pokud k takové situaci dojde, nebyl to můj vědomý záměr nebo úmysl.

Přeji vám, abyste si v Afirmacích pro každý den v roce našli tu svoji.

*Jana Sladká Ševčíková*

Vzhledem k tomu, že afirmace jsou určeny k motivaci při hledání cesty z poruchy příjmu potravy a s tímto onemocněním se v 90 % případů potýkají ženy, je v brožurce užíváno pouze ženského rodu.

1. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem ráda sama sebou,  
jsem ráda taková, jaká jsem.*

2. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že mnohé dokážu,  
dokážu i to, čeho se nejvíce bojím.  
A bát se toho přestanu ve chvíli,  
kdy učiním první krok.*

3. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Když projdu všemi nesnázemi,  
nebudu zlomená,  
naopak najdu nový cíl  
a nový začátek.*

4. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Chci, aby každý koutek mého těla  
byl spokojený, jsem klidná  
a připravená na všechny změny.*

5. leden

## Afirmace pro tento den

---



*Žiji s tím,  
co je blízko  
mému srdci.*

6. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Můj život je vyrovnaný,  
každý den prožívám s láskou.*



7. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Mám vše ze svého těla ráda,  
nebojím se, jsem plná pokory  
a odvahy.*

8. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Zachovávám svoji čestnost,  
svůj princip a prosím o klid,  
který tolik potřebuji.*

9. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Umím i prohrávat,  
v boji mohu i padnout,  
ale vždy najdu cestu,  
jak začít znovu.*

10. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Nezapomenu na žádný zlomek  
svého života, ale vždy budu vědět,  
co mi která chvíle chtěla  
nebo měla sdělit.*

11. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Věřím sobě a svému srdci,  
i když mnozí mi nevěří.*



12. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že existuje lepší,  
zdravější svět, plný lásky,  
zdraví a harmonie;  
směřuji k němu.*

13. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Umím si užívat pokoje a míru,  
umím si užívat každodenní radosti,  
v nichž nalézám sílu vydržet všechna  
trápení a stesky.*

14. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Jím 5x denně a vím, že jídlo  
si mohu rozvrhnout například takto:  
v osm hodin snídaně, v deset svačina,  
ve dvanáct hodin oběd,  
v patnáct hodin odpolední svačina  
a večěři si dám třeba v osmnáct hodin.*



15. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Nebojím se požádat  
o pomoc někoho, kdo mi poradí.*

16. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že mi moji nejbližší  
mohou pomoci nalézt správnou cestu  
a doprovodit mne k odborné léčbě.*

17. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Netrpím pocitem,  
že mám na talíři málo (moc) jídla,  
že mi to nebude stačit  
(že toho bude příliš mnoho).*

18. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že se mohu kdykoli s někým  
mně blízkým poradit.*

19. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Vždycky si mohu přidat,  
je to přirozené.*

20. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Jím pomalu,  
jen tak mám šanci poznat,  
kdy už jsem najedená.*

21. leden

## Afirmace pro tento den

---



*Nevadí, když  
nesním všechno,  
co mám na talíři,  
a nechám to.*

22. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Jídlo nám neslouží  
k neustálému přemýšlení.*



23. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Pohyb mi dělá radost  
a prospívá mi.*

24. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Kráska těla souvisí  
se správným stravováním  
a zdravou potravou.*

25. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Mít hlad je normální  
a jíst je nutné.*

26. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Jsou mnohokrát důležitější,  
ale i krásnější a hodnotnější  
věci na světě než neustálé  
přemýšlení o jídle.*

27. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Krásný je člověk tím, jaký je,  
a ne tím, jestli má o 4 kg  
více nebo méně.*

28. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Nezdávám se bez boje  
a přitom věřím ve své vlastní  
schopnosti.*

29. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám se zlomit,  
jsem odolná a vyrovnaná.*

30. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám se svést z cesty,  
vím, že vše, co dělám,  
dělám pro sebe.*



31. leden

## Afirmace pro tento den

---

*Umím být a chci být  
na sebe hodná.*

1. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Zbytečně nehloubám  
nad problémy, přehnaně se nelituji  
a netrápím se.*

2. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Když se mi nedaří, opakují si:  
„Dokážu to, zvládnou to!“*

3. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Nic není zadarmo  
a útěk není řešení.*

4. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Nečekám, že to přejde  
samo od sebe.*

5. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes si dopřejí velkou dávku  
optimismu, pozitivního myšlení  
a víry, že se všechno  
jednou obrátí k lepšímu.*

6. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Každé ráno mi přináší nové  
a nové životní zkoušky,  
beru je jako výzvu.*

7. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Ode dneška budu dávat najevo  
své pocity, city a myšlenky.*



8. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Nestydím se za sebe  
(kvůli vzhledu ani kvůli  
ničemu jinému).*

9. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Každý den mi přináší  
nějakou změnu, vidím ji  
a cítím, že jsem jiná.*

10. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Umím být šťastná.*

11. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Můj život může být nový,  
každý jeho okamžik může být  
novým začátkem se spoustou síly,  
díky které všechno zvládnu.*

12. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Mohu se naučit pozitivnímu  
myšlení, abych si pro sebe vytvořila  
a zajistila to, co nejvíce potřebuji  
a přeji si.*

13. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes ráno jsem se probudila  
s radostí a vděčností za vše,  
co je mi životem dáno.  
I zítra začnu den s tímto pocitem  
a odhodláním.*

14. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Mám ráda svoji práci,  
své studium, mám ráda vše,  
co dělám.*

15. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Uvědomuji si, kolik času  
jsem již promarnila neustálým  
přemýšlením o jídle, hladověním  
a zvracením.*



16. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Každou hodinu se pochvám  
za cokoli, co mne napadne.*

17. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že potřebuji sílu pro budoucnost.*



18. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, čeho chci v životě dosáhnout,  
co chci dokázat,  
kam chci dojít.*

19. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes si napíšu svých vlastních  
padesát cílů, kterých bych chtěla  
v životě dosáhnout.*

20. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Ode dneška si začnu psát seznam  
důvodů, proč chci mít šťastný život.  
Je jich opravdu dostatek,  
umím je najít!*

21. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Zaměřím se na jiné činnosti  
než jídlo, začnu hledat to,  
co by mi pomáhalo  
najít smysl života.*

22. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Přestanu si konečně nadávat,  
nebudu sama sebe před sebou  
ponižovat.*

23. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Mám se ráda za vše,  
co jsem v životě udělala,  
umím si odpustit nedostatky.*



24. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem otevřena přítomnosti,  
chci být tady a teď.*

25. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Dokážu se poučit  
z každé své zkušenosti.*

26. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co do mého života přichází,  
přichází z určitého záměru.  
Budu-li chtít, mohu tento  
záměr pochopit.*

27. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Lidé kolem mne jsou připraveni  
dát mi své dobro a svoji  
pomocnou ruku.*

28. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Mé tělo je můj přítel.*

29. únor

## Afirmace pro tento den

---

*Umím být  
svému tělu  
přítelem.*



1. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Se svými přáteli a svými  
nejbližšími jsem vždy v bezpečí.*

2. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že svět kolem mne  
může být fascinující.*



3. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem souzněním dobra,  
krávy, zdraví, harmonického štěstí  
a pohody.*

4. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Děkuji všem, že mi pomáhají  
zvládat mé problémy;  
vím, že to jednoho dne dokážu.*

5. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Žiji v souladu se sebou sama,  
se svými cíli a tužbami.*

6. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Stále hledám motivaci  
nalézat nová a nová řešení,  
hledám cesty k dokonalé  
harmonii duše i těla.*

7. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, co je pro mé tělo  
zdravé a dobré.*

8. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem připravena na změny  
ve svém životě.*

9. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám spoustu energie,  
abych dokázala to,  
co jsem si předsevzala.*

10. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Každý můj den je naplněn  
poselstvím o kráse, harmonii  
a vše je tak v pořádku.*

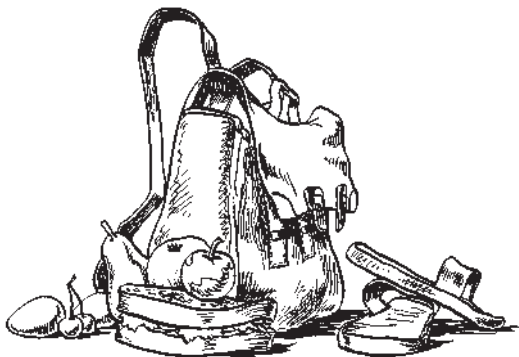


11. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Podporuji ve svém životě  
všechny ozdravné procesy.*



12. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že mám problém s jídlem,  
ale vím také, že největší část práce  
záleží a je pouze na mně.*

13. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem trpělivá, nenechám  
se odsuzovat a jsem dobrým  
posluchačem těch,  
kteří mi chtějí pomoci.*

14. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím dát najevo,  
že mi na někom záleží  
a že pro něj chci jen to nejlepší.*

15. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Hledám zdravější způsoby,  
jak se vyrovnávat s bolestí,  
mám-li ji v duši.  
Snažím se ji vyléčit.*

16. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím vyjádřit své potřeby a pocity.  
Když chci někomu něco sdělit,  
učiním tak.*

17. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes se odhodlám k návštěvě  
profesionální terapie.*

18. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že jsem zodpovědná  
za svůj život, za následky  
své anorexie či bulimie.  
Vím, že to mohu začít řešit.*



19. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím si sama vytvořit  
bezpečný a zdravý jídelní plán.  
Mohu ho bez problémů ukázat  
někomu, kdo mi chce pomoci.*

20. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Přísun živin je důležitý,  
mé tělo potřebuje výživu a péči,  
kterou mu nemohu odpírat.*

21. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Jídlo je nutnost,  
běžná lidská potřeba.  
Teď je to ale můj lék  
a jako takový ho budu užívat.  
Pravidelně, ve vhodných dávkách  
a ve správném složení.*

22. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Jídlo, které za den sním,  
je různorodé. Nebojím se zeleniny,  
ovoce, pečiva, masa, mléčných  
výrobků, ale ani zákusků  
nebo cukrovinek.*

23. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Po jídle se něčím zaměstnám  
– ulehčí mi to od nutkavých  
myšlenek na to, že bych měla  
jíst méně nebo že bych měla jít  
jídlo vyzvracet nebo přijaté  
kalorie vyběhat.*

24. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co dělám pro své tělo,  
je důležité pro naplnění normální  
tělesné potřeby a velký krok  
k vyléčení.*

25. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Každý krok mého úsilí se počítá.*

26. březen

## Afirmace pro tento den

---

*NO XS!!*





27. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Momentální neúspěchy  
mne nemohou odradit  
od dalšího hledání lásky  
a síly nevzdávat se.*

28. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem krásná bytost,  
jsem jedinečná bytost,  
jsem sama sebou.*

29. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že mnoho dokážu,  
že mám mnoho síly,  
ale také se učím přijmout fakt,  
že není hanbou požádat o pomoc,  
když se mi síly nedostává.*

30. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám nejvyšší čas začít znovu  
a pořádně, doopravdy.*

31. březen

## Afirmace pro tento den

---

*Chci absolvovat školu života  
s čistým štítem, s odhodláním,  
že vše, co mne potká, je pro mne  
správné a má svůj význam.*

1. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám na sobě testovat své neúspěchy, začnu hledat pozitivní náboje, které mne posunou o krok dále.*

2. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Nechci se vracet do dětských let  
proto, abych nemohla vykročit  
dál k dospělosti.*

3. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Vždy mohu  
požádat o pomoc.*





4. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Pokud do svých  
každodenních kroků  
dám srdce, nezradí mne!*

5. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Nadšení pro změnu  
si nenechám vzít.*

6. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Chci začít znovu,  
chci začít znovu,  
chci začít znovu.*

*Začnu znovu, začínám znovu!*

7. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Učím se odpočívat a vím,  
že je to pro mne dobré.*

8. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Naučila jsem se odpouštět si neúspěchy, a pokud se s takovým krokem ve svém životě setkám, budu hledat jeho hlubší smysl. Nenechám se tím ale zastrašit.*

9. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Moje mysl je klidná  
a věřím každému svému kroku.*

10. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Cíl, kterým jsem vedena,  
je pro mne dobrý.*

11. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Přeji si, abych mohla  
co nejvíce zakřičet do světa:  
„Jsem zdravá!“*



12. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Podporuji dobro, lásku  
a harmonii v sobě i kolem.*

13. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co mne v životě potkalo,  
mělo a má svůj význam.  
Nebudu se v tom ale utápět,  
a nebudu-li něčemu rozumět,  
poradím se s tím,  
komu důvěřuji.*

14. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Skutečná podpora mého zdraví  
je něco, co začnu hledat  
o to intenzivněji,  
o co víc se toho bojím.*

15. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, po čem toužím  
a co mi chybí.*

16. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Věřím, že mé zdraví není lhostejné  
těm, kteří mi pomáhají  
nebo nabízejí pomocnou ruku  
a podporu.*

17. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Nechybí mi odvaha  
k velkým činům.*

18. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Obdivuji své tělo,  
chci se o něj starat  
s láskou a pečlivostí.*

19. duben

## Afirmace pro tento den

---



*Děkuji za to,  
že jsem.*



20. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Děkuji za lásku,  
kterou mi dává mé okolí.*

21. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Uvědomuji si,  
že za svými blízkými nebo  
kamarády mohu kdykoliv přijít  
a promluvit si o věcech,  
které mne trápí a tíží.*

22. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že mohu poděkovat za to,  
že lidé v mém okolí se snaží  
porozumět mému chování  
v souvislosti s poruchou  
příjmu potravy.*

23. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Děkuji za každický den,  
kdy se mohu vidět se svými  
nejbližšími a nejmilovanějšími.*

24. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem vděčná za vše,  
co mi předali ti,  
kteří formovali moji osobnost.*

25. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Poděkuji svým rodičům za to,  
že mne vychovali tak,  
abych si byla sama sebou jistá  
a s čistým svědomím mohla říct,  
že jsem čestný a slušný člověk.*

26. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Znám lidi,  
ke kterým si mohu přijít  
pro podporu a pochopení.*

27. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Znám své životní hodnoty  
a uvědomuji si, v čem spočívá síla  
a pouto rodiny.  
V pravém slova smyslu.*



28. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Raduji se z každého dne,  
který máme možnost společně prožít.  
Je to velký dar, který je nám dán.  
Vím, jak je bolestné si života nevážit,  
a naopak jak moc je potřebné  
za život děkovat.*

29. duben

## Afirmace pro tento den

---

*To, co všichni prožíváme  
ve svých nejniternějších pocitech,  
nás velmi posiluje.  
Je dobře, když si to umím  
i já uvědomit.*

30. duben

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem úspěšná  
ve všem, co dělám.*

1. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Mé kroky jsou vedeny  
dobrým směrem, učím se naslouchat  
tomu, co nebo kdo je vede.*

2. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Je pro mne příznačná stálost  
a vytrvalost, obracím se k citovému  
bezpečí a vyrovnanosti.*

3. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem spolehlivá a pečlivá,  
zodpovědná a důsledná.  
A to zejména ke svému psychickému  
a fyzickému zdraví.*

4. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem atraktivní.  
Vážím si toho a nebojím se toho.*

5. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Miluji vše,  
co mi bylo do života dáno.*



6. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám vrozený smysl  
pro hodnoty v emocích,  
nemám z nich strach  
a umím s nimi pracovat.*

7. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem bohatá ve všech aktivitách,  
které mi přináší pocit  
uplatnění svých dovedností  
Je jich opravdu dost.*

8. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Dokážu lidem ve svém okolí vlévat  
do života dostatek optimismu  
a důvěry v sebe sama.  
Totéž umím věnovat  
sama sobě.*

9. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám obdiv, náklonnost  
a naplnění v lásce těch,  
které jsem si vybrala.*

10. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Nebojím se změn,  
připravuji se na ně  
a mám v blízkosti někoho,  
kdo mě jimi provede.*

11. květen

## Afirmace pro tento den

*Už teď vím, že jsem zdravá.*



12. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Moje psychické zdraví je pevné  
a nebojím se, že by se tento  
stav mohl změnit.*

*Kdykoliv pocítím nějakou změnu,  
vyhledám odborníka.*

13. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem veselá  
a raduji se z maličkostí.*



14. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem šťastná, že mám vše,  
co mne posiluje.  
Vím, co to je.*

15. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Zasloužím si úctu  
a obdiv těch,  
s nimiž jsem v kontaktu.*

16. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Hledám naplnění svých dnů  
a nalézám je.*

17. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Hledám, usiluji o ni a nalézám ji.*

*Koho?*

*Harmonii ve svém životě.*

18. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, co umím  
a na co jsem právem pyšná.*

19. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám si vymluvit své poslání,  
cíle a zásady. Vím, že tyto hodnoty  
nejsou proti mé jedinečnosti  
ani proti mému životu.*

20. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Zasloužím si štěstí a zdraví,  
lásku a mír.*

21. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám pokoru ke všemu,  
čeho se mi v životě dostalo  
a co jsem prožila.*



22. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co zažívám,  
mne podporuje na cestě  
k vyléčení se.*

23. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Motivaci k vyléčení  
najdu u sebe sama.  
Mohu se o ní kdykoli poradit.*

24. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že jsem hodna ocenění  
za jakýchkoli okolností.*

25. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Nestydím se za své onemocnění,  
vím, jak s ním bojovat.*

26. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes už stojím pevně  
na vlastních nohou a vím,  
jak mám pokračovat dál.*

27. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Přijímám pomoc,  
kterou mi mé okolí nabízí,  
a využívám ji.*

28. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co si myslí lidé kolem mě,  
nemusí být dogmaticky pravdivé.*

29. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Nezáleží mi na tom,  
co druzí říkají nebo dělají.  
Jsem sama sebou.*



30. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Nejvíce mi záleží na tom, jak  
budu v různých situacích reagovat  
a co si o sobě budu myslet já.  
Vím, že se za nic z toho  
nemusím stydět.*

31. květen

## Afirmace pro tento den

---

*Dívám se na svět s láskou.  
Vše kolem mne může být vlídné,  
umím-li se na to podívat  
pod správným úhlem pohledu.*

1. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Můj život  
je každým dnem krásnější.*



2. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Těším se na vše,  
co mi můj život s každou vteřinou  
každého dne přinese.*

3. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Nejsem ani tlustá, ani hubená,  
ani malá, ani velká, ani krásná,  
ani škaredá a opravdu nemusím  
nikomu nic dokazovat.*

4. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Už nebudu dokonalá!  
Protože dokonalá už jsem.*

5. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Zasloužím si jen tu nejlepší  
péči a pomoc.  
Vím, kde mám o ni požádat.*

6. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes ani zítra, ani žádný jiný den  
se nenechám vyprovokovat  
k ubližování sobě sama.*



7. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Volím si pro svoji duši  
a své tělo zdraví  
a dostatek odpočinku.*

8. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím myslet na veselejší zítřek  
a pozitivní věci.*

9. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám právo na zdravé jídlo,  
zdravou mysl a zdravé tělo.  
Proto naslouchám svému  
vnitřnímu hlasu, který ví,  
že se mohu vyléčit.*

10. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Chci mít radost z každého dne,  
který mi život přichystá, a vím,  
že pro takovou radost  
potřebuji dostatek síly.*

11. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Zapomínám na slovo dieta!  
Výjimkou může být stav  
indikovaný lékařem.  
I tehdy ale budu stále  
v kontaktu s odborníky.*

12. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Zabývám se jen tím,  
co mi přináší klid a pohodu.*

13. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Věřím si a spoléhám  
na své správné instinkty.*

14. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Těším se na vše,  
co jsem ještě nezažila.*



15. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Pohled do mé budoucnosti  
je nadějný a těším se na ni.*

16. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Chci se smát společně se svými dětmi,  
svým manželem, svými rodiči,  
svým přítelem, svými kamarády,  
svými nejbližšími.*

17. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Každý, kdo vstoupil  
do mého života, tak učinil  
s netušeným úmyslem.  
Já však vím, že mi chtěl  
něco předat, a učím se  
tomu rozumět.*

18. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Začátek dnešního dne oslavím  
vlastním mottem, které je:*

.....  
(doplňte podle sebe)

*a které si napíšu do svého diáře.  
Pomůže mi zvládat mé bolesti  
a nezdary.*

19. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Chci si dokázat,  
že nemoc zvládnou porazit.  
Nenechám se od ní srážet  
na kolena celý život.*

20. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám se moc hezky  
a budu si života užívat  
plnými doušky.*

21. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Nejpočetnější zastoupení  
v mém životě mají láska a emoce.  
K druhým i sama k sobě.*

22. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem na straně dobra  
a přijímám ho pro své tělo  
do svého srdce.*



23. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Chci si pomoci  
a snažím se o to každý den.  
Dnes začnu!*

24. červen

## Afirmace pro tento den

*Nebojím se najíst.*



25. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Naučím se o svých potížích  
s jídlem hovořit nahlas.*

26. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Nebolí mne nic,  
co bych nemohla sdělit těm,  
kteří se mi snaží pomoci.*

27. červen

## Afirmace pro tento den

---



*Podělím se  
o své starosti.*

28. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Svěřím se do  
péče odborníků.*

29. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím odpustit každému,  
o němž si myslím, že mi ublížil.  
Odpouštím i sama sobě.*

30. červen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, co od života očekávám.  
Chci-li, poradím se o tom.*



1. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Ten nejdůležitější krok,  
který kdy mohu v boji s poruchou  
příjmu potravy udělat,  
je naučit se říkat pravdu.*

2. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Umím hovořit o tom,  
jak se cítím, co mi vadí,  
co mě trápí.*

3. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Umím se svěřit s tím,  
že jsem unavena nebo  
že se mi někam nechce.*

4. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Přestávám bojovat  
a vyrovnávat se se svými  
vnitřními problémy, bolestmi  
a nepochopením ostatních  
prostřednictvím jídla.*

5. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Naučím se říkat NE,  
pokud si NE budu myslet.*

6. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Už nebudu mít strach  
někomu nevyhovět nebo  
s někým nesouhlasit.*

7. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Konečně chci s nemocí něco dělat.  
Začnu hned a sama vím jak!*

8. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že cesta k uzdravení  
není snadná, ale je možná,  
a já se o to budu stále pokoušet.  
Jednoho dne to dokážu!*



9. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem jedinečná,  
mám dokonalou povahu  
i postavu.*

10. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Uzdravení  
je pro mě nejvyšší prioritou.*

11. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Své úspěchy i neúspěchy při léčbě  
poruchy příjmu potravy budu  
s někým sdílet. Vím, že to je  
můj (moje):*

.....  
(doplňte podle sebe)

12. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Ochranný systém, který mi pomůže  
v léčbě, je v mém srdci.  
Umím k němu najít cestu.*

13. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Naštěstí mám řadu přátel,  
na které se mohu spolehnout.*

14. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Mám pocit, že to dokážu.  
Vím to čím dál silněji.*

15. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Teď už se nebojím.  
Svůj strach jsem uzavřela do nejhlubší  
skříně svého bytu (pokoje).*

16. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Založila jsem si můj-milý-deníček  
a vím, jak si budu zapisovat  
své vlastní kroky k uzdravení.  
Tyto kroky mi budou pomáhat vždy,  
když se mi nebude dařit.*



17. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem sama sobě lékařem,  
ale mám právo konzultovat  
a poradit se s kolegy.*

18. červenec

## Afirmace pro tento den

*Nezůstávám  
na svoji  
nemoc sama.*



19. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Oceňuji své úsilí s nemocí skončit.*

*Vím, že pro to musím ještě  
hodně udělat, ale nevzdávám se.*

20. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Mám přátele,  
kteří si na mne vždy udělají čas  
a budou mi naslouchat.*

21. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Chci se podělit o své bolesti,  
nemusím s nimi zůstat  
jen sama.*

22. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Upouštím od bezmocnosti  
nad sebou sama, úzkosti, strachu,  
deprese a nespokojenosti...*

*A je toho daleko víc!*

*Toto už nemá v mém životě místo.*

*A pokud ano, budu to mít  
pod kontrolou.*

23. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že jídlo je s námi pořád,  
ať chci, nebo nechci.  
Dnes už umím s jídlem žít.*

24. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Uspokojím svoji zvědavost  
a začnu pátrat po zákoutích své duše.  
Budu si více a více rozumět.*



25. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Všichni jsme jenom lidé.  
I já mám právo na chyby a omyly.  
Umím se z nich poučit.*

26. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Nebudu sama sobě  
dávat špatný příklad.  
Vím, co je pro můj život správné.*

27. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Vnímám svoje problémy,  
bojuji s nimi,  
i když se mě snaží ovládat.*

28. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Pochopila jsem,  
že největším problémem je to,  
že jsem v minulosti příliš pozornosti  
věnovala tomu, jak vypadám  
a jak působím na své okolí.*

29. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Přijímám úžasnou příležitost  
stát se dostatečně silnou,  
abych se zbavila úsilí o společností  
propagovanou štíhlost.*

30. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Upouštím od snahy posuzovat sebe  
i druhé podle toho, jak kdo vypadá  
a kolik váží.*

31. červenec

## Afirmace pro tento den

---

*Vnímám svoji sebedůvěru a sebeúctu.  
Jsem ráda, že jsem se těmito  
pocitům naučila.*

1. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Zapomínám na nezdravý význam  
tělesné hmotnosti a tvaru postavy.  
Nenechám se jimi už více ovlivňovat.*



2. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Respektuji lidi kolem sebe.  
Respektuji jejich názory a vše,  
co k nim patří.*

3. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Netoleruji negativní  
a kritické poznámky,  
které ostatní říkají o hmotnosti  
kohokoli jiného.*

4. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Nekupuji časopisy,  
které prosazují  
a podporují hubnutí.*

5. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Přijímám svou individualitu,  
své vlastní názory a vnitřní já.  
To vše mne dovede k dokonalosti,  
po které toužím.*

6. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Chválím se za maličkosti.*

*Například za:*

.....

(doplňte podle sebe)

7. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem dokonalá  
a chválím se  
za to.*



8. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám radost, že jsem dokázala:*

.....  
(doplňte podle sebe)

9. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Narodila jsem se z lásky  
a mé působení na světě je dáno mojí  
individualitou a štěstím všech,  
s nimiž jsem v kontaktu.*



10. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím být dokonalá, skvělá,  
bezchybná a nemusím k tomu držet  
diety ani se trápit tím,  
jak vypadám.*

11. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Toužím po lásce  
a učím se ji nacházet  
ve svém okolí.*

12. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Opouštím tvrdé sebehodnocení  
a vycházím z reality,  
poradím se s těmi,  
kteří mi nabízejí pomoc.*

13. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám odvahu nevzdávat se.  
A také tak budu každý den  
postupovat!*

14. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechávám si jídlo až na večer,  
protože vím, že tehdy jsem  
nejzranitelnější a nejcitlivější  
k pocitům, že se mi nedaří.*

15. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Jím pravidelně,  
v konkrétních časech,  
nevyhýbám se žádnému jídlu.*

16. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Nehladovím a nesnažím  
se hubnout, vyhodila jsem  
všechny tabulky s kalorickými  
hodnotami jídel.*

17. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Dávám pozor,  
abych nevečeřela sama,  
neobědvala sama  
ani nesnídala sama.*



18. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Nevyhýbám se žádným potravinám,  
ani vysokokalorickým, ani sladkým,  
ani smaženým, ani pečeným.  
Nejsem-li si jistá, poradím se.*

19. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem ráda na světě.*

20. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Těším se z blízkosti krásných věcí,  
hlubokých zážitků  
a veselých lidí.*

21. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Opouštím veškerou svou  
negativní energii.*

22. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Ponechávám ve svém nitru jen to,  
co je pro mě a mé tělo dobré.*

23. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Každý den vítám s myšlenkami  
otevřenými změnám.*

24. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Neopustím své city,  
nenechám odejít své emoce,  
ale nebudu se trápit těmi,  
které mi ubližují.*

25. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem silná ve všem,  
do čeho se pustím.*



26. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Zůstávám si největším pomocníkem,  
vím, že mohu dokázat mnoho,  
a chci se o to stále pokoušet,  
zachráním se.*

27. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám ráda své tělo, své ruce, nohy,  
nebojím se kilogramů navíc a vlastně  
zapomínám na slovo „navíc“!*

*Neznám ho.*

*Vážím tolik, kolik mám.*

28. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám si více poroučet,  
jak bych měla vypadat.*

29. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Začínám nový život  
a velmi se na něho těším.*

30. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Mé osobní zájmy  
mne vedou ke štěstí a zdraví.*



31. srpen

## Afirmace pro tento den

---

*Vidím, co je pro mne zdravé  
a jak si mám zdraví udržet.*

1. září

## Afirmace pro tento den

---

*Zakazuji si riskantní plány  
proti mému zdraví  
a zdravé hmotnosti.*

## Afirmace pro tento den

---

*Využívám všech rad a doporučení,  
kterých se mi dostává.  
Vím, že chci být zdravá.*



3. září

## Afirmace pro tento den

---

*Vzkaz, který mé tělo vysílá,  
je pro mne nejsilnější motivací.  
Učím se to pochopit.*

## Afirmace pro tento den

---

*Jediné úsilí, kterému se chci věnovat, souvisí s plánem pro zdravou budoucnost.*

5. září

## Afirmace pro tento den

---

*Prožívám cennou zkušenost  
a zapomínám, jak manipulovat  
s jídlem.*

6. září

## Afirmace pro tento den

---

*Překračuji hranici  
od zlého k dobrému.*

7. září

## Afirmace pro tento den

---

*Beru si vše, co potřebuji  
pro své uzdravení.*

## Afirmace pro tento den

---

*Své problémy řeším hned  
a vím, že dnešní starosti  
budou zítra nepodstatné.*

9. září

## Afirmace pro tento den

---

*Mé jméno mi pomáhá  
a dává mi sílu.*

10. září

## Afirmace pro tento den

---

*Udělám vše, co je v mých silách  
a nebude-li se mi jich dostávat,  
vyhledám odborníka.*



11. září

## Afirmace pro tento den

---

*Nechci nikomu ubližovat,  
ani sama sobě.*

12. září

## Afirmace pro tento den

---

*Mám skvělou příležitost  
začít znovu, moc se na to těším.*

13. září

## Afirmace pro tento den

---

*Když se mi dnes nebude dařit,  
mohu se o to se stejným úsilím pokusit  
i zítra. Anebo s pomocí někoho,  
koho se nebojím o pomoc požádat.*

14. září

## Afirmace pro tento den

---

*Je po všem.  
Zvítězila jsem,  
jsem na to opravdu pyšná.*

15. září

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem dobrý člověk  
a mám kolem sebe dobré lidi.*

16. září

## Afirmace pro tento den

---

*Uvolnění, které hledám,  
mohu nalézt kdekoli.  
Mohu se o této potřebě  
s někým pobavit.*

17. září

## Afirmace pro tento den

---

*Neohlížím se zpátky,  
hledím výše a s optimismem.*

18. září

## Afirmace pro tento den

---

*Pracuji na svém  
vlastním  
uzdravení.*





19. září

## Afirmace pro tento den

---

*Nesnažím se změnit druhé,  
vím, že budu-li chtít,  
mohu mnohé pochopit.*

20. září

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem ráda ve svém těle,  
jsem jeho přirozenou součástí  
a těším se z toho.*

21. září

## Afirmace pro tento den

---

*Moje duše ví, proč žije v mém těle.  
Obě tyto části jsou ve vzájemné  
harmonii.*

22. září

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechávám své bolesti  
a trápení neřešené.  
Vím, že mi to velmi ubližuje.*

23. září

## Afirmace pro tento den

---

*Rozdíl mezi tím,  
co chci a co dokážu, je jen ve mně.  
Mohu ho hledat.*

24. září

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co potřebuji změnit,  
musím opravdu prožít  
a opravdu chtít,  
nikdo to za mne neudělá.*

25. září

## Afirmace pro tento den

---

*Mé druhé já ví,  
co mám dělat.  
Naučím se mu naslouchat.*

26. září

## Afirmace pro tento den

---

*Miluji své emoce,  
učím se s nimi, raduji se z nich.*



27. září

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co jsem v životě dokázala,  
bylo úžasné. Věřím v sebe  
a nenechám si své přesvědčení vzít.*

## Afirmace pro tento den

---

*Když je třeba, jsem silná,  
když je to nutné, jsem citlivá,  
a když je to nepostradatelné, pláču.  
Vše mne posiluje a vše má  
v mém životě místo.*

29. září

## Afirmace pro tento den

*Vím, že se brzo uzdravím.*



30. září

## Afirmace pro tento den

---

*Přátelství, které mne posiluje,  
mohu najít jedině tehdy,  
když ho vyhledávám.*

1. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám se zviklat neúspěchy,  
vím, čeho chci dosáhnout.*

2. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Naslouchám svému srdci  
a nechám se vést k tomu,  
co je pro mne dobré.*

3. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Je mi potěšením  
objevovat své tajemné stránky  
i bolestné zkušenosti; to proto,  
že jedině tak pochopím vše,  
co pochopit mám.*

4. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Naučila jsem se rozumět  
svým hranicím a omezením,  
nemusím se za ně stydět.*



5. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Mou přirozeností je  
porozumět si,  
usiluji o to.*

6. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Nemusím mít dokonalé tělo,  
má duše je dokonalá tím, že je.  
A o tom, jaké tělo je dokonalé,  
nikdo nemá právo rozhodovat.  
Natož za mě!*

7. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem pyšná na své úspěchy.*

8. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem šťastná ze vztahů,  
kterými jsem oklopena  
a které jsem si vytvořila.*

9. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Nebojím se svěřit svá trápení  
odborníkům.*

10. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám víru ve vyřešení všeho,  
co mne trápí, a chci na tom pracovat.*

11. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Moje motivace k vyléčení  
je vedena drobnými úspěchy,  
kterých jsem již dosáhla.*

12. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Vědomě směřuji k pohodě,  
lásce a radosti z každého dne,  
který prožívám v kruhu svých  
nejmilejších.*



13. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Vím moc dobře, proč prožívám  
poruchu příjmu potravy,  
a snažím se porozumět tomu,  
jak ji opustit.*

14. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Budu silná dovednostmi,  
které získám na cestě z nemoci.*

15. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Umím si napsat,  
čeho všeho chci dosáhnout.*

16. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Přeji si, aby mi bylo odpouštěno.*

*Vím, že je to možné, a vím,  
že si musím odpustit především sama.*

*Už jsem tak učinila.*

17. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Nemoc by mne dovedla  
vstříc konci, nenechám  
to dojít tak daleko.*

18. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem na cestě z nemoci,  
nenechám se pohltit touto hlubokou  
propastí, život je příliš krásný!*

19. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Vnímám spojení mezi svými pocity  
a bolestmi; moje existence  
je na nich postavena.  
Naučím se je zvládat.*

20. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Těším se z každého dne,  
který mi přináší život bez nemoci.*



21. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Jídlo je moje síla i bolest.  
Požádám o pomoc a podporu,  
abych uměla s jídlem žít.*

22. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Nemohu si nadále ubližovat,  
vím, že to není správné.  
Přeji si zdravou budoucnost.*

23. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Chápu, že v očích zítřka  
jsem zdravá, silná,  
a sebevědomá bytost.  
Těším se na to!*

24. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Neudělala jsem žádnou chybu,  
jen procházím těžší  
životní zkouškou.  
Jako každý jiný.*

25. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Těším se na ranní svítání,  
večerní červánky i mrazivý vítr.  
To vše mi přináší radost.*

26. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Opouštím své problémy,  
nechávám je tady a teď  
a jdu za novými sny a cíli.*

27. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Vydržím sama se sebou  
i s novými myšlenkami a nápady,  
jak se uzdravit.*

28. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Své problémy si budu pamatovat,  
ale nebudu se jimi už trápit.*



29. říjen

## Afirmace pro tento den

---



*Mé svědomí  
je čisté.*

30. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Mám se ráda.*

31. říjen

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem sama sobě nakloněna,  
přijímám se s láskou  
a oceněním všeho, co dělám.*

1. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Vážím si svých talentů,  
svých dovedností a svého nasazení.*

2. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Moje tělo je propojeno se vším,  
co je i pro moji duši dobré.  
A naopak.*

3. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Nebojím se změny,  
těším se na ni.*

4. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Všechno, co chci,  
také dokážu.*

5. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Věřím, že mé kroky neprovází  
tajemství, ale štěstí.*



6. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*I když všichni odejdou,  
mé srdce bude vždy vědět,  
kde hledat.*

7. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem nejlepší  
a zasloužím si ocenění.*

8. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Mohu do svého srdce pozvat radost  
a štěstí, určitě to udělám.*

9. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Je čas začít dělat změny.*

10. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Od zítřka si budu užívat,  
smích a pozitivní myšlení mají  
v mém životě velké místo.*

11. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Přestávám být posedlá dietami.*



12. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Už mě nemoc nebaví,  
už mi to nic neříká.*

13. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Blahopřeji si k úspěchům,  
umím si o nich popovídat.*



14. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Daří se mi skvěle,  
jsem úspěšná a těším se  
ze svých malých radostí.*

15. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Jsou i jiné oslavy  
než stoprocentní vítězství.*

16. listopad

## Afirmace pro tento den

---



*Všechno  
nejde vysvětlit.*

17. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Nikam nespěchám,  
umím se rozhlédnout  
a vybrat si to,  
co je pro mě nejlepší.*

18. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, komu zavolat,  
když mi nebude dobře.*

19. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Umím říct, s kým chci být  
a pro koho chci žít.*

20. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Nemusím se smát sedm dní v týdnu,  
je to přirozené.*

21. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Mám právo se zlobit,  
když se mi něco nedaří.*



22. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Mám právo nesouhlasit  
a vystoupit proti, když se cítím  
ponížena nebo zaskočena.*

23. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Vypadám šťastně  
a cítím se tak.*

24. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Mám velkou moc vyzrát  
na svou nemoc.*

25. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Ke každému prstu své ruky  
mohu přiřadit přítele,  
který mi bude oporou.*

26. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Umím si zazpívat,  
aby mi bylo lépe.  
Určitě se o to pokusím.*

27. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Svým starostem  
se umím zasmát.*

28. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Mám ráda své myšlenky,  
které ví, jak se uzdravit.*

29. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Umím rozdávat lásku i radost,  
musím se jí naučit rozdávat  
i pro sebe.*



30. listopad

## Afirmace pro tento den

---

*Čekají mne skvělé zítřky,  
které už neskončí.*

1. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*I ty nejmenší  
maličkosti  
jsou důležité.*



2. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Nenechám se odradit  
od svých plánů.*

3. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Ode dneška za týden  
opravdu začnu a vím, jak na to.*

*Udělám:*

.....

(doplňte podle sebe)

4. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem pozorná ke svým problémům,  
umím je vyjmenovat  
a nebojím se jejich řešení.*

5. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem dospělý člověk  
a umím se vypořádat s tím,  
co mne trápí.*

6. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že budu-li chtít,  
pomůže mi:*

.....  
(doplňte podle sebe)

7. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Proč bych neměla chtít,  
když vím, že opravdu chci?*



8. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Mám se ráda, a proto si sebe vážím.  
Nemohu a ani nechci tento stav  
jakkoliv změnit.*

9. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Jsem skvělá a dokonalá.  
Nebojím se ničeho a nikoho.  
Jsem silná, i když obezřetná.*

10. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Je přirozené mít obavy.  
A je snesitelné jim rozumět.*

11. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*S novou strategií  
se mi podaří dokončit velké cíle.*

12. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co si dovolím  
s láskou ke svému tělu,  
mi prospívá.*

13. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Dnes je velký den.*

14. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*S nemocí jsem žila už dlouho.  
Těším se, až mne opustí.*

15. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Vše, co mi neprospívá, opouštím  
a nechávám vzadu za sebou.  
Vykračuji k novému dni bez nemoci.*



16. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Nemoc se nedá vyvětrat,  
nemoc musím překonat.*

17. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Už brzy si řeknu:  
„O ničem nevím, anorexii/bulimii  
jsem opustila.“*

18. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Uklízím ve své duši  
ten velký zmatek, který mi nesluší.*

19. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Když jsem došla až sem,  
zpět už se nechci vrátit.*

20. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Dieta a mé tělo nejsou sňatkem  
ani z rozumu, ani z lásky.*

21. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Až se mě někdo zeptá,  
jak se mám, vím, že už dobře.*

22. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Milá anorexie/bulimie,  
děkuji ti za tvůj čas a odejdi,  
prosím.*

23. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Všechno, co mne baví,  
mi může pomoci.*



24. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Nechci už bydlet s poruchou příjmu  
potravy, chci začít nový život  
a vím, že to dokážu.*



25. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Má duše ani mé tělo  
si nezaslouží nenávist.*

26. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Pozitivní kroky mne vždy povedou  
ke správným myšlenkám  
a odhodláním skončit s tím,  
čeho se nejvíce bojím.*

27. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Nenávist k mému tělu mi rve srdce,  
už to tak dál nechci  
a nemohu tolerovat.*

28. prosinec

## Afirmace pro tento den

---



*Nikdo není zvědavý  
na bolavou duši,  
ani já sama!*

29. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Vím, že si zasloužím lásku,  
a začnu ji hledat.  
Jdu na to.*

30. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Nevím, co mám dělat, mám trému.  
To mívá občas každý.  
A každý ví, i já, že se může  
někomu svěřit.*

31. prosinec

## Afirmace pro tento den

---

*Když se ráno probudím,  
moje první myšlenka náleží  
novému životu a zdraví.*



# AFIRMACE PRO KAŽDÝ DEN V ROCE

**Podpora klientům v motivaci  
při léčbě mentální anorexie a bulimie**



**Občanské sdružení Anabell**  
**Bratislavská 2**  
**602 00 Brno**

**Telefon:**

00420 542 214 014 (recepcce)

00420 848 200 210 (Linka Anabell, pondělí až pátek od 8 do 16 hodin)

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

[posta@anabell.cz](mailto:posta@anabell.cz)

Brožura Afirmace pro každý den v roce vznikla jako součást projektu Nový život s motivací realizovaného v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost ve Středočeském kraji, číslo smlouvy: CZ.1.04/3.1.02/43.00006. Projekt je spolufinancován z prostředků Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR. Projekt je realizován Kontaktním centrem Anabell Praha v období od dubna 2010 do března 2012. Kontaktní centrum Anabell Praha, Drtinova 2a, Praha 5, 150 00, tel.: 775 904 778, e-mail: [praha@anabell.cz](mailto:praha@anabell.cz).

**Autorka:** PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková

**Obrazová dokumentace a kresby:** Lucie Munclingerová

**Grafika, sazba, tisk:** Robert Donné, [www.donne-cz.cz](http://www.donne-cz.cz)

Neprodejný výtisk.

Brožura ani její části nesmějí být publikovány ani šířeny jakýmkoli způsobem a v jakékoli podobě bez výslovného svolení Občanského sdružení Anabell.

Copyright © Občanské sdružení Anabell, 2011, 1. vydání.

