



Positive Affirmations

AFIRMAÇÕES POSITIVAS

Você pode usar todos os dias

You Can Use Every Day

1. Eu estou bem e melhorando a cada dia. | I am doing fine and getting better every day.
2. Sou grata (o) por minhas experiências, pois elas me transformaram em quem sou hoje. | I am grateful for my experiences, as they have shaped me into who I am today.
3. Estou otimista porque hoje é um novo dia. | I am optimistic because today is a new day.
4. Sou digna (o) de amor e respeito. | I am worthy of love and respect.
5. Sou suficiente do jeito que sou. | I am enough just the way I am.
6. Sou forte e resiliente, capaz de superar desafios que surjam em meu caminho. | I am strong and resilient, capable of overcoming challenges that come my way.
7. Escolho cuidar de mim e priorizar o meu bem-estar mental e emocional. | I choose to take care of myself and prioritize my mental and emotional well-being.
8. Eu me amo. | I love myself.



Positive Affirmations

AFIRMAÇÕES POSITIVAS

Escreva as suas próprias afirmações positivas. Pense em frases que elevem e apoiem o seu bem-estar mental e emocional.

Write your own positive affirmations. Think of phrases that uplift and support your mental and emotional well-being.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____