

Kanuni Za Kuandika Affirmation Zako.

1. Andika Affirmation ambayo ni realistic na unaweza Kuitimiza.
2. Andika statement yenye Nguvu Kadri inavyowezekana. Mfano " Najiamini kikamilifu" ni bora zaidi kuliko "Ninajiamini"
3. Andika Affirmation kwa maneno machache ili iwe rahisi kukumbuka.
4. Akili yako itapokea vizuri kama Utatumia kauli chanya. " Ni najisikia mchangamfu sana nikiwa na Mpenzi wangu" hii ni Bora kuliko "Sijisikii Mpweke Nikiwa na mpenzi wangu"
5. Unapotaka Kuacha Tabia, Tumia kauli " Naacha Kujisikia..... "

Naacha kujisikia naogopeshwa na uwepo wa wanaume wengi karibu na mke wangu"

Itakupunguzia wivu wa Kijinga na Hofu ya Kuibiwa Penzi.

Mifano Halisi ya Affirmation.

- Ninajiamini sana
- Navutiwa na Mpenzi wangu
- Maisha yangu ni ya furaha
- Najua Kumridhisha Mpenzi wangu kiasi cha kumfanya aning'ang'anie
- Najua Kumshangaza mpenzi wangu kwa Ufundi Kitandani na mahaba
- I am so romantic
- Mimi ni mwanaume Wa ndoto wa Mpenzi wangu.

Kumbuka: Affirmation unaruhusiwa kuandika kwa lugha yoyote ile ambayo Itakusisimua na kukupa hari na motisha.