

❖ Positive Self- Affirmations

- ✓ I deserve the best.
- ✓ I am creative and expressive.
- ✓ I am talented and can overcome negative thoughts.
- ✓ I deserve to be happy and have the things that make me happy.
- ✓ I have courage and can overcome challenges.
- ✓ My sense of self is becoming stronger, deeper, and more stable each day.
- ✓ My life hasn't even started yet and is full of endless potential.
- ✓ I am more than my stress and worries.
- ✓ I am not a failure. I will be where I want to be one day.

❖ सकारात्मक आत्म-पुष्टीकरण

- मी सर्वोत्तम पात्र आहे.
- मी सर्जनशील आणि अभिव्यक्त आहे.
- मी प्रतिभावान आहे आणि नकारात्मक विचारांवर मात करू शकतो.
- मी आनंदी राहण्यास पात्र आहे आणि मला आनंद देणाऱ्या गोष्टी माझ्याकडे आहेत.
- माझ्याकडे धैर्य आहे आणि मी आव्हानांवर मात करू शकतो.
- माझी स्वतःची भावना दिवसेंदिवस अधिक मजबूत, सखोल आणि अधिक स्थिर होत आहे.
- माझे आयुष्य अजून सुरू झालेले नाही आणि ते अनंत क्षमतेने भरलेले आहे.
- मी माझ्या तणाव आणि काळजीपेक्षा जास्त आहे.
- मी अपयशी नाही. एक दिवस मला जिथे व्हायचे आहे तिथे मी असेन.