

Sylvia Prusakiewicz-Kucharska

easyvoice.pl

ZESZYT ĆWICZEŃ

AFIRMACJE DLA GŁOSU

*Wybierz te, które uznasz
za najbardziej trafne
w Twoim przypadku.*

WWW.EASYVOICE.PL



Wprowadzenie

Lista, którą przygotowałam zawiera afirmacje dotyczące różnych aspektów Twojego funkcjonowania, Twojego głosu czy pracy głosem. Wybierz z niej te, które uznasz za najbardziej trafne w Twoim przypadku.

Stwórz własne afirmacje, które być może bardziej odpowiadają Twojej sytuacji.

Powtarzaj je wielokrotnie w ciągu dnia, wypowiadaj je jak najczęściej przed lustrem.

Pracuj z nimi systematycznie przez co najmniej 2 miesiące i odczuj zmiany, jakie pojawią się wraz ze zmianą sposobu myślenia o sobie i swoim głosie.

Afirmację rozpoczynaj od własnego imienia lub odpowiednio od form JA, MÓJ

(np. Ja Magda, Mój....., Ja.....)

Ćwicz świadomie, nie mechanicznie. Jeśli pojawia się opór – zastanów się dlaczego? Co każe Ci myśleć inaczej?



Pamiętaj, że same afirmacje nie wystarczą - są one uzupełnieniem Twojej systematycznej pracy nad głosem.

MOWA

- mówię pewnie i zdecydowanie
- mówię odważnie
- mówię z radością i entuzjazmem
- gdy mówię, czuję się bezpiecznie
- lubię zabierać głos na forum
- mówię swobodnie, bez skrępowania i lęku
- lubię, gdy ludzie mnie słuchają
- mam doskonałą emisję głosu i nieustannie ją rozwijam
- mam świetną dykcję i systematycznie nad nią pracuję
- mówię bez trudu i z lekkością
- mówię spokojnie, w odpowiednim tempie
- mówię w średnicy mojego głosu
- mówię zachowując otwartą krtani
- mówię bez wysiłku wykorzystując podparcie oddechowe
- mówię wyprowadzając głos do przodu, na „maskę”
- mówię ciekawie i interesująco
- mówię najlepiej, jak potrafię
- doskonale i rozwijam moją mowę
- mogę mówić głośno
- odważnie wypowiadam swoje zdanie
- mówię z miłością
- mówię rytmicznie, unikam monotonii

MOJE AFIRMACJE

GŁOS

- mój głos pomaga mi osiągnąć sukces
- codziennie odkrywam doskonałość mojego głosu
- mój głos zmienia się wraz ze mną, pozwalam sobie i swojemu głosowi na zmiany
- podążam za moim głosem i pozwalam, by mnie prowadził
- kocham siebie i kocham mój głos
- kocham i akceptuję mój głos
- mój głos doskonale wyraża moją osobowość, charakter i uczucia
- mój głos jest pełen radości, optymizmu i entuzjazmu
- mój głos jest źródłem radości
- mój głos jest pełen ekspresji, wyrazu i charakteru
- mój głos jest piękny
- mój głos promieniuje naturalnym pięknem; jest prawdziwy i autentyczny
- mój głos jest dźwięczny
- mój głos przykuwa uwagę innych i czuję się z tym bardzo dobrze
- codziennie na nowo poznaję mój głos, odkrywam jego możliwości
- z odwagą i radością przekraczam granice narzucone mojemu głosowi przez innych i samego(a) siebie
- akceptuję siłę mojego głosu
- akceptuję wrażliwość mojego głosu

MOJE AFIRMACJE

ŚPIEW

- śpiewam z radością
- mój śpiew niesie emocje
- śpiewam całą(ym) sobą
- gdy śpiewam, czuję się bezpiecznie
- śpiewając czuję się swobodnie
- śpiewając pozwalam sobie na swobodne improwizowanie
- śpiewam rytmicznie
- śpiewam bez lęku przed oceną innych
- śpiewam odważnie
- śpiewam pewnie
- mam doskonałą technikę wokalną i nieustannie nad nią pracuję
- oryginalnie interpretuję utwory
- śpiewam najlepiej, jak potrafię
- doskonałą i rozwijam mój śpiew

MOJE AFIRMACJE

ĆWICZENIA

- pracuję nad moim głosem i osiągam ustalone cele
- każde ćwiczenie wykonuję świadomie, spokojnie i dokładnie
- z każdego wykonanego ćwiczenia wyciągam wnioski, co pozwala mi lepiej pracować nad moim głosem
- każde wykonane ćwiczenie przybliży mnie do sukcesu
- ćwiczę z radością i entuzjazmem
- z każdym poprawnie wykonywanym ćwiczeniem mój głos staje się coraz bardziej sprawny i pozwala wyrażać siebie
- potrafię wykonać każde ćwiczenie poprawnie, krok po kroku osiągając sukces
- z każdym ćwiczeniem rozwijam się i udoskonalam mój głos
- każdy dźwięk jest dla mnie dostępny
- z radością i entuzjazmem poznaję moje możliwości
- zauważam zmiany jakie zachodzą pod wpływem ćwiczeń

MOJE AFIRMACJE

PRACA GŁOSEM

- mój głos jest wolny od tremy i lęków
- wyrażam siebie poprzez mój głos
- dobrze jest być sobą, mój głos daje temu wyraz
- korzystam z mojej wiedzy w praktyce
- dbam o mój głos
- otaczam mój głos opieką

MOJE AFIRMACJE

INNE

- jestem wdzięczna(y) za mój głos i wyrażam to
- zawsze oddycham spokojnie i swobodnie, napełniam się siłą i pewnością
- wyrażam swoje „ja” z radością i odwagą
- kocham moje ciało, dbam o nie, opiekuję się nim i pozwalam mu wydobywać najpiękniejsze dźwięki
- z radością i lekkością uwalniam się od przeszłości, pozwalam by czas leczył rany
- otwieram się na zmiany, z radością witam nowe
- jestem bezpieczna(y) i wyrażam swoje „ja”
- znam swoją prawdziwą wartość
- wierzę w siebie
- lubię siebie
- kocham i akceptuję siebie
- mam w sobie wszystko, czego potrzeba aby osiągnąć sukces i być szczęśliwym człowiekiem
- biorę odpowiedzialność za siebie i swoje życie
- mam prawo wyrażać swoje emocje
- jestem na właściwym miejscu
- w każdej chwili mogę zacząć od nowa
- wierzę w to, że zmiany są dobre i bezpieczne

MOJE AFIRMACJE



Więcej materiałów znajdziesz na:

WWW.EASYVOICE.PL