

# AFIRMACIJE ZA MIRNE I SIGURNE NOĆI

## ZA DJECU KOJA SE BOJE SPAVATI SAMA

Noć donosi mir i lijepe snove.

Dok ležim u krevetu osjećam kako se moje tijelo opušta.

Svake večeri sve bolje spavam sam/a.

Moj krevet je moje sigurno mjesto.

Noć je čarobna i puni me mirom i srećom.

Dok spavam, sve moje brige polako nestaju.

U mom krevetu svakoga je dana sve udobnije i ugodnije.

Uživam u miru i ljepoti koju mi donosi večer.

Volim svoj krevet.

Volim spavati sam/a.

Sutra me čeka predivan dan.



# UPUTE ZA ČITANJE AFIRMACIJA

Stvorite mirnu atmosferu prije spavanja – prigušite svjetlo, smanjite buku i usporite tempo večeri.

Sjednite ili ležite pored djeteta jer vaša je prisutnost najvažnija.

Afirmacije čitajte nježnim, toplim i polaganim glasom.

Neka dijete ponovi svaku afirmaciju na glas ili u sebi.

Afirmacije djeluju kroz ponavljanje i osjećaj sigurnosti – čitajte ih svaku večer prije spavanja.

Završite večer nježno uz zagrljaj, poljubac i kratku rečenicu poput:  
“Tu sam. Siguran/na si.”

Ako djetetu treba dodatna podrška, možete mu pustiti i našu vođenu meditaciju s afirmacijama za djecu koja se boje zaspiti sama – pronaći ćete je na našem YouTube kanalu Vježbaonica sreće.



Za još podrške, savjeta i najava radionica pratite Vježbaonicu sreće na društvenim mrežama i na YT kanalu.