

## Afirmaciones Positivas



A través de los años, tendemos a desarrollar **hábitos de pensamientos inútiles**, y a pensar mal de nosotros mismos y de nuestras situaciones. El uso de afirmaciones positivas puede ayudar a desarrollar una nueva actitud hacia nosotros mismos y nuestras situaciones.

Elija una declaración de que están debajo o haga una que es más importante para ti y repita, repita, repita-la todo el día, cada día de cada semana, de cada mes. Es posible que desee imprimir o hacer una tarjeta con su afirmación y llevarla con usted. Para que las afirmaciones positivas funcionen, debe utilizarlas tan pronto como se da cuenta de que tiene este pensamiento negativo - inmediatamente dele la vuelta usando su afirmación.

Utilice una instrucción que comienza con "Yo" y utilice el tiempo presente. Vea los ejemplos abajo - elige uno, adáptelo, o haga su propia sugerencia. Que haga algo en términos realistas, incluso si usted no lo cree en estos momentos.



**Sí, puedo**

- ❖ Soy fuerte
- ❖ Tengo fuerza
- ❖ Estoy decidido y exitoso
- ❖ Soy una persona buena que vale la pena
- ❖ Soy una persona única y especial
- ❖ Tengo fuerza y recursos interiores
- ❖ Estoy seguro y competente

- ❖ Tengo mi cabeza en alto
- ❖ Me veo bien porque soy bueno
- ❖ La gente me quiere – soy una persona simpática y me quiero
- ❖ Me preocupo por los demás, me desean y valgo la pena
- ❖ Soy una persona cariñosa
- ❖ Tengo mucho por estar orgulloso
- ❖ Tengo todo lo que necesito
- ❖ Estoy en control de mi vida
- ❖ Puedo lograr cualquier cosa que quiero alcanzar
- ❖ Tomo decisiones sabias basadas en lo que sé
- ❖ Me estoy moviendo hacia mis metas
- ❖ Me acepto como una persona única y valiosa
- ❖ Mi vida tiene sentido y propósito



**Pienso positivamente**

- ❖ Estoy en control de mis opciones
- ❖ Soy fuerte y saludable
- ❖ Estoy tranquilo y confiado
- ❖ Cada día, todo es cada vez mejor
- ❖ Estoy tranquilo y relajado

- ❖ Tengo muchas opciones y puedo tomar decisiones sabias
- ❖ Estoy sano y tengo todo lo que necesito
- ❖ Hoy es el primer día del resto de mi vida y voy a prestar atención a todas las cosas positivas que este día me ofrecerá
- ❖ Llevo una vida sana y positiva
- ❖ Sé que puedo dominar cualquier cosa si lo practico continuamente
- ❖ Tengo mi mente sabia - Puedo solicitar guía interior cada vez que lo necesito
- ❖ Mi propósito en la vida puede ser todo lo que quiero que sea
- ❖ Todo está bien, aquí mismo, ahora mismo