

# AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas son afirmaciones fuertes y motivadoras que pueden ayudarnos a sentirnos poderosos a lo largo del día.

Crea tus propias afirmaciones con los consejos que te damos a continuación o utiliza los ejemplos.

- Empieza tus afirmaciones con "Yo soy"
- Mantén tus afirmaciones en tiempo presente
- Utilice un lenguaje fuerte y positivo
- Haz que tus afirmaciones sean breves y sencillas para facilitar su repetición
- Especifica cómo quieres sentirte




**Soy importante y tengo un propósito**



**Me merezco mi éxito**

**Soy fuerte y capaz de cualquier cosa que me proponga**



**Soy amado(a) y digno(a) de amor**



**Soy enérgico(a) y motivado(a)**

**Estoy feliz de ser yo**

**Estoy orgulloso(a) de lo lejos que he llegado en mi viaje**