

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