

AFIRMACIONES POSITIVAS

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*



AFIRMACIONES POSITIVAS

GUIA DE USO

1. Cada día, cada mañana coge tu cuaderno, tu agenda de vida, la agenda que te transformará la ruta de pensamiento y escribe el día, mes y año...y además hacemos una cuenta atrás que puede ser de 30 días (un mes) e ir de mes en mes, o de 365 días del tirón y así continuar con el trabajo de entrenamiento en pensamiento positivo.
2. En el cuaderno escribirás la frase del día que corresponde, por ejemplo si comienzas un miércoles en la segunda semana del mes, puedes comenzar ahí...y cada día anotarás la frase como título del día y le ofrecerás unas respiraciones para conectar con el sentido que esta frase puede tener para ti.
3. Además realizarás afirmaciones diarias, recuerda en presente, en primera persona y en afirmativo (importante no usar la palabra NO). Esas afirmaciones serán aspectos que quieres traer a tu mente y a tu pensamiento y a tu estado...calma, paz, fortaleza, confianza...y además dedicarás progresivamente cada mañana un rato a respirar, desde 1 minuto hasta los 20 minutos progresivamente iremos aumentando.

*Vidas en positiva
by Ana Asensia*

AFIRMACIONES POSITIVAS

GUIA DE USO

1. Además durante el día te recomiendo programes varias alarmas o te descargues la aplicación gratuita de "Mindbell" y en ella programes la campana aleatoria y que cada vez que te duene durante el día hagas una respiración profunda, observes donde estaba tu mente, que estabas sintiendo y recuerdes la frase de la mañana, o la leas de tu cuaderno de nuevo.
2. Durante el día realizarás tambien la acción del calendario de vida, esa acción que hará que comiences a tenderte, a observar, a no juzgarte, a cerrar etapas y ciclos que necesitan ser cerrados para abrir otros, a abrir otro nivel de pensamiento y estado.
3. Y por la noche en el cuaderno de vida, anotarás dos o tres aspectos que agradezcas al día o a la vida, es importante que cierres el día con agradecimiento y si puedes con 5 minutos de respiración consciente.

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

MES 1

EJEMPLO DE UNA PAGINA DE DIARIO

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

FECHA:

DÍA _____ DE LA CUENTA ATRÁS

MAÑANA

TITULO O FRASE DEL DÍA:

RESPIRACIONES CONECTANDO CON LA FRASE: SI NO

AFIRMACIONES POSITIVAS:

NOCHE

AGRADECIMIENTOS Y MOMENTOS ESPECIALES DEL DÍA:

RESPIRACIONES DE LA NOCHE CONECTANDO CON EL AGRADECIMIENTO: SI NO

EJEMPLO DE AFIRMACIONES POSITIVAS

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

- En cada problema hay una oportunidad por ser descubierta.
- Estoy haciendo todo lo que puedo.
- Puedo elegir y elijo mis respuestas a lo que me pasa.
- Todo tiene un propósito, confío en que todo está bien así.
- Aprendo a discernir para tomar decisiones que me lleven a mi camino.
- La vida es un lugar seguro y así comienzo a sentirlo yo.
- Soy realmente fuerte, mi fortaleza nace de mi interior.
- Lo que siento es solo una emoción y es temporal, todo pasa.

EJEMPLO DE AFIRMACIONES POSITIVAS

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

- Me doy el permiso de sentir lo que siento, me respeto, soy amable conmigo.
- Siento paz interior y calma, y comprendo muchas cosas que pasan
- Me trato como a mi mejor amigo y con la delicadeza de querer apoyar a alguien y ayudarlo.
- Soy humano, está bien lo que siento.
- La vida puede ser maravillosa y así lo es, soy feliz y soy consciente.
- Me siento aceptado y querido, me siento bien.
- Confío en los milagros y sólo de saberlo me emociono
- Todo es posible y la maravilla me llega a mi vida y recibo un regalo maravilloso

EJEMPLO DE AFIRMACIONES POSITIVAS

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

- Soy Feliz y además lo sé, aprecio y valoro cada momento y de todo aprendo con sabiduría, calma y serenidad.
- Tengo muchísima suerte, la vida me ha bendecido
- La abundancia llega a mi y sale todo lo mejor de mi persona
- Soy una gran persona, y me siento orgulloso/a de mi.
- La Fortaleza se convierte en mi gran virtud y habilidad.
- Tengo la capacidad de afrontar cualquier situación que venga, me siento fuerte
- Hago mis sueños realidad y consigo todo lo que me propongo

EJEMPLO DE AFIRMACIONES POSITIVAS

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

- Soy muy afortunado/a mi vida es maravillosa y el universo me protege siempre.
- Tengo muchísima suerte, la vida me ha bendecido.
- Soy capaz de reeducar y entrenar mis pensamientos y lo consigo.
 - Me rio mucho, el humor se hace muy grande en mi vida.
- Disfruto los pequeños detalles, agradezco mi vida, disfruto mi vida.
 - Proyecto mi misión y la encuentro.
- Estoy en el perfecto lugar para este momento.

EJEMPLO DE AFIRMACIONES POSITIVAS

*Vidas en positivo
by Ana Asensio*

- Aprendo mucho y consigo todo lo que me propongo
- Recupero mi alegría y vitalidad interior
- Me lleno de energía positiva cada día, me cuido y me quiero como si fuese una mama para mi
- Cambio las preocupaciones por ocupaciones y/o distracciones
- Mi cabeza se relaja de pensamientos y se convierte en mi amiga
- Yo estoy conmigo, y voy a mi favor