

# Un Año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positiva  
by Ana Asensio*



# Un año de Pensamiento Positivo

## GUIA DE USO

Aquí tienes un año de frases y pensamientos positivos para poder entrenar el tuyo.

1. Cada día selecciona la frase y por la mañana al levantarte léela con atención y respira profundamente durante 5 minutos conectando con el mensaje que tiene esa frase en ti.
2. Después escríbela en tu diario y también escribe aquello que la frase te inspira y puedas hacer.
3. Durante el día pon dos o tres alarmas en tu teléfono y cada vez que suenen recuerda la frase o acude a leerla en tu cuaderno, o en una foto que le hayas hecho.
4. Por la noche antes de irte a dormir, coge de nuevo tu diario y anota los agradecimientos que le haces al día, y la enseñanza que te trajo en ese día la frase inspiradora.

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

# MES 1

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Si lo puedes imaginar,  
lo puedes crear

Solo hay una cosa que  
hace tu sueño  
imposible: el miedo al  
fracaso

El único lugar en el que  
la superación  
está antes que el  
trabajo es en el  
diccionario.

Lucha por tus sueños o  
los demás te impondrán  
los  
suyos.

## MARTES

Pregúntate si lo que  
estás haciendo hoy  
te acerca al lugar en el  
que quieres estar  
mañana.

El primer paso no te  
lleva donde quieres ir,  
pero te acerca donde  
quieres  
estar.

Confía. La confianza  
en ti mismo es la  
clave del éxito.

No somos producto de  
nuestras  
circunstancias. Somos  
producto de nuestras  
decisiones.

## MIERCOLES

No hagas lo que los  
demás hacen. Haz lo  
que los demás  
quisieran hacer pero  
no se atreven.

Si buscas resultados  
distintos, no hagas  
siempre lo mismo.

Sé la mejor versión de  
ti mismo.

La diferencia entre  
donde estuviste ayer  
y donde estarás  
mañana es lo que  
pienses digas y hagas  
hoy.

## JUEVES

Las cosas buenas  
pasan a quienes las  
esperan. ¿Las mejores?  
A quienes van a por  
ellas.

Lo consiguieron porque  
no sabían que era  
imposible

No digas no puedo ni  
en broma, porque el  
inconsciente no tiene  
sentido del humor, lo  
tomará en serio, y te lo  
recordará cada vez  
que lo intentes.

No tengas miedo de  
cometer errores, de ahí  
salen las mejores  
lecciones.

## VIERNES

Ser grande no es una  
cuestión de tamaño  
sino de actitud.

Cuando existen ganas  
todo es posible.

Cuando te digan: tú no  
puedes. Contesta: Mira  
cómo lo hago.

Ser exitoso no te  
asegura la felicidad  
pero la felicidad te da  
más probabilidades de  
éxito.

## MES 2

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

### LUNES

La motivación es la gasolina del cerebro.

Somos lo que repetidamente hacemos. La excelencia entonces, no es un acto sino un hábito.

El único lugar en el que la superación está antes que el trabajo es en el diccionario.

El secreto de la motivación personal se puede resumir en las cuatro ces: curiosidad, confianza, coraje y constancia

### MARTES

A veces no necesitas alguien que te levante del suelo, sino alguien que se acueste a tu lado hasta que decidas levantarte.

La gente solo oye lo que quiere oír.

No permitas que nadie te haga sentir que no mereces las cosas buenas que suceden en tu vida.

Nunca dejes que alguien te diga que no puedes hacer algo. Ni siquiera tú.

### MIÉRCOLES

La confianza en una misma es el primer secreto del éxito.

Eres lo que haces, no lo que dices que harás.

Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.

Todas las batallas de la vida sirven para enseñarnos algo. Inclusive aquellas que perdemos.

### JUEVES

No busques los errores, busca la solución.

A veces se gana. Otras, se aprende.

Una persona que nunca se equivocó nunca intentó nada nuevo

Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar con fuerza.

### VIERNES

El éxito en la vida no se mide por lo que logras si no por los obstáculos que superas.

El miedo se encuentra en tu cabeza. El valor, también.

Si dejas salir todos tus miedos tendrás más espacio para vivir todos tus sueños.

Busca algo positivo en cada día, siempre lo hay.

# MES 3

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Lo que siembres ahora, cosecharás más tarde.

Hazlo siempre lo mejor que puedas.

keep calm. Respira: A veces, no obtener lo que deseas es una maravillosa suerte.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes.

## MARTES

La vida es mejor cuando sonríes.

Eres capaz de cosas increíbles, ve en la dirección de tus sueños. Si te caes diez veces levántate once.

No hay problema que no tenga solución, Confía y espera, Todo saldrá bien.

El pasado no se puede cambiar. Centra tu energía en el presente para crear un futuro mejor.

## MIÉRCOLES

Las cosas más simples pueden traer la mayor felicidad.

No encontrarás Arco iris si solamente miras hacia el suelo.

Nada es permanente, ni siquiera los malos momentos.

No dejes que tu mente deje de brillar, recuerda que eres maravilloso

## JUEVES

Si el plan A no funcionó no te preocupes, el abecedario tiene muchas más letras.

Cada fracaso enseña algo que necesitábamos aprender.

Nunca he conocido a una persona fuerte con un pasado fácil.

La vida siempre tiene altos y bajos. Los altos nos llenan de felicidad, y de los bajos salen las mejores enseñanzas.

## VIERNES

Caerás siete veces, serás capaz de levantarte nueve.

No siempre necesitas un plan. A veces simplemente necesitas respirar, confiar, y ver qué pasa.

A veces toca pasar por lo peor para darse cuenta de cómo se tiene que hacer para llegar a lo mejor.

Haz siempre, en cada situación, lo mejor que puedas.

# MES 4

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

A veces, la única forma en la que puedes mejorar tu día es permitiéndote estar triste durante un rato.

Vivir feliz es recordar lo que realmente importa en la vida: No te quedes con las ganas de ser feliz.

Eres más capaz de lo que alguna vez imaginaste. Créetelo.

Al final todo saldrá bien. Y si no sale bien es que todavía no has llegado al final.

## MARTES

Cuando algo malo te suceda tienes opciones: dejar que te marque, que te destruya, o dejar que te fortalezca.

Cuando estamos en el camino correcto, las cosas van saliendo solas.

Las dificultades se desvanecen cuando las encaramos.

No te preocupes por lo que está por venir, ocúpate de cuidarte y reponerte.

## MIÉRCOLES

Recuerda: No hay árbol centenario que el viento no haya sacudido.

Levanta tu mirada y confía. Todo va a ir bien.

No hay situación triste que no nos haga más sabios.

La vida siempre te ofrece una oportunidad. Se llama hoy.

## JUEVES

Lo que sucedió ayer ya acabó. Mañana otra puerta estará abierta de par en par.

En la vida también hay caídas. Cuando te vuelvas a levantar, verás que todo ha valido la pena.

Sé tú mismo. Deja que la gente vea a la persona real y el regalo que eres.

Nuestra mente puede ser nuestro gran aliado, si sabes orientarla.

## VIERNES

Las crisis sirven para cancelar una época e inaugurar otra.

La vida es una sucesión de lecciones que deben ser vividas para ser entendidas.

Un viaje de diez mil kilómetros empieza por un solo paso. Comienza ahora!

Si quieres ser el dueño de tu vida, comienza por tener la voluntad de pensar en positivo.

# MES 5

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Cada minuto que estás enfadada pierdes sesenta segundos de felicidad.

¿Sabes cuál es el primer ingrediente en la receta de la felicidad? vivir en presente.

Nuestra forma de pensar ejerce un gran poder sobre nuestra forma de actuar.

Los retos son los que hacen que la vida sea interesante. Superarlos es lo que hace que la vida tenga sentido.

## MARTES

Tómate el tiempo necesario para hacer aquello que alegre a tu alma.

Hay 2 cosas que cambian a las orugas por mariposas, a la arena por perlas y al carbón por diamantes: tiempo y presión.

No te juzgues por tu pasado, ya no vives allí, perdónate y suelta!

La vida me susurraba constantemente que me haría feliz, pero antes de todo me quería hacer fuerte.

## MIÉRCOLES

Los momentos difíciles nunca son en vano. Siempre nos enseñan algo.

La vida, a veces, puede ser difícil. Pero no subestimes el poder que tienes de sacar tu fortaleza.

No le temas a las tormentas, te ayudarán a saber cómo navegar en tu barco.

El mundo no puede robarte la habilidad de reír. Ríe con fuerza siempre.

## JUEVES

Sé amable contigo misma. ¡Estás haciendo lo mejor que puedes!

Establecer objetivos claros es el primer paso para convertir lo invisible en visible.

La preocupación nos debería llevar a la acción y ocupación. No a la depresión

La vida consiste en rescatar lo mejor de cada situación.

## VIERNES

Mantén la mirada en las estrellas y los pies en el suelo.

Después de cada tormenta siempre sale el sol.

No se puede volver y comenzar de nuevo, pero si se puede comenzar hoy y crear una nueva historia y nuevo final.

Usa tu sonrisa para cambiar el mundo. No dejes que el mundo cambie tu sonrisa.

# MES 6

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

No es lo que hacemos de vez en cuando lo que da forma a nuestras vidas, sino lo que hacemos consistentemente.

Un simple problema como este no te va a vencer.

No son tus años de vida lo que cuenta, sino la vida en tus años.

Sólo existen dos días en los que no se pueden hacer nada, uno se llama ayer y el otro mañana.

## MARTES

Tu cuerpo es sabio y tu mente resiliente. Todo se puede superar.

Nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que nos caigamos.

Uno debe encontrar lo que tiene en su corazón para ser feliz.

Sabes que eres fuerte porque has sido débil.

## MIÉRCOLES

Nunca debes tener miedo de lo que estás haciendo si crees que es correcto.

Una actitud positiva te da poder sobre tus circunstancias.

Tus circunstancias presentes no determinan a dónde vas, solamente determinan dónde empiezas.

Respira profundamente, es sólo un mal día, no una mala vida.

## JUEVES

Una sonrisa es la forma económica de mejorar tu apariencia.

Ríete de la confusión, sonríe a través de las lágrimas y sigue recordándote a ti misma que todo sucede por una razón. Algún día todo tendrá sentido.

Detrás de cada nube gris, hay escondido un rayo de sol.

Las situaciones complicadas no duran mucho, pero las personas valientes sí.

## VIERNES

Si sigues diciendo que las cosas van a ser malas, tienes una buena oportunidad de convertirte en profeta.

Preocuparse es realmente perjudicial para la salud.

En la búsqueda del aprendizaje es donde comienza todo el proceso milagroso.

En ciertos momentos es mejor dejar las cosas en manos del destino y confiar



# MES 7

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Hay tantas cosas por disfrutar y agradecer que sufrir es una pérdida de tiempo.

Si cambias el modo en que miras las cosas, las cosas que miras cambian.

Vive como si fueras a morir mañana.  
Aprende como si fueras a vivir siempre.

Si eliges la esperanza, todo será posible.

## MARTES

Si no te gusta algo, cámbialo. En caso que no puedes cambiarlo, cambia la forma en que piensas sobre ello

Si queremos dirigir nuestras vidas, debemos tomar el control de nuestras acciones.

Entrena para encontrar la parte buena en todo.

Es en medio de la dificultad donde están las oportunidades.

## MIÉRCOLES

La vida es un 10% lo que te sucede y un 90% cómo reaccionas.

La clave está en ver a cada uno de los muros que te encuentras en el camino como escalones que se dirigen hacia tu objetivo.

Cuando veas todo cuesta arriba, piensa en como serán las vistas desde la cima.

La forma más efectiva de hacerlo es: haciéndolo.

## JUEVES

La verdadera felicidad es saber disfrutar el presente.

Da un primer paso. No temas no ver el camino completo. Conforme vayas avanzando, el resto irá apareciendo.

Deja de castigarte. La vida es un progreso, no se llega a la primera.

Utiliza tu imaginación para inspirarte a lograr lo inimaginable

## VIERNES

No tengas miedo de renunciar a lo bueno para ir a por lo mejor.

Las dificultades a menudo preparan a la gente común para un destino extraordinario.

Lo importante es tener la mentalidad positiva a pesar de que las cosas no salgan como queremos.

Para tener éxito, el primer paso es creer que podemos.

# MES 8

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Por mucho que imaginemos algo, es necesario actuar, para conseguirlo.

Si crees que puede funcionar, verás oportunidades. Pero si crees que no funcionará, solo verás obstáculos.

Todo lo que siempre has querido está al otro lado del miedo.

Si quieres ser feliz en esta vida tendrás que aprender a amar, a perdonar y a olvidar.

## MARTES

Cuando creas que lo has perdido todo, siempre llegarán oportunidades que te ofrecerán todo lo que creíste perder.

Alejarse para retomar fuerzas es totalmente lícito.

Solamente cuando te aceptes a ti mismo podrás cambiar.

A veces se necesita una ruptura abrumadora para tener un avance innegable

## MIERCOLES

El corazón se rompe, se recupera y se vuelve a romper sin perder su capacidad de amar.

No llores y te lamentees porque acabó, sonríe porque ocurrió.

Mi vida se puede definir en una frase: no ocurrió como estaba planeada. y está bien.

En los momentos más difíciles aparece el héroe que llevamos dentro.

## JUEVES

La curiosa paradoja es que cuando te aceptas a ti mismo, puedes cambiar.

Llevas mucho amor en tu corazón. Date un poco a ti mismo.

Ninguna relación es una pérdida de tiempo. Si no te gustó, aprendiste que es lo que no te gusta.

No tienes control sobre los gustos de otros. Por tanto, enfócate en ser fiel a ti mismo.

## VIERNES

Si quieres empezar a ser feliz, empieza a estar agradecido por quién eres y todo lo que tienes.

Siempre encontrarás piedras en el camino. Depende de ti si construyes un puente o un muro con ellas.

Deja de buscar el tesoro, pues eres tú.

No le llames sueño, llámale plan.

# MES 9

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Cambia tu forma de ver las cosas y las cosas cambiarán.

Solo cuando pruebes otro camino, podrás cambiar tu destino.

Sonríe a la vida y la vida te devolverá esa sonrisa.

Para poder seguir a veces hay que empezar de nuevo.

## MARTES

Quien no cree en milagros no es realista.

Solo tienes que hacer algo para que algo pase.

Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.

Todo parece imposible hasta que se hace.

## MIERCOLES

Hoy lo único que quiero que se haga viral es la palabra paz.

Si no metes la pata, no conseguirás nada.  
¡Equivocate sin miedo!

Tu mejor profesor es tu mayor error.

No es la más inteligente de las especies la que sobrevive ni la más fuerte, sino la que sabe adaptarse al cambio.

## JUEVES

Si te sientes perdido en el mundo es porque todavía no has salido a buscarte.

Encuentra lo que te hace feliz y ve hacia ello.

Dale a cada día la posibilidad de ser el mejor día de tu vida, empiezas hoy?.

Evita juntarte con gente negativa. Siempre tienen un problema para cada solución

## VIERNES

Ninguna vida está completa sin un toque de locura.

Vive. El dinero se recupera, el tiempo no

La vida es cómo una cámara: enfócate sólo en lo importante, captura los buenos momentos, saca de lo negativo algo positivo, y si no sale como esperabas, intenta una nueva toma

Ser grande no es una cuestión de tamaño sino de actitud

# MES 10

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Lo único imposible es aquello que no intentas.

La disciplina es el puente entre tus metas y tus logros.

Si la montaña que subes parece cada vez más imponente es que la cima está cada vez más cerca.

Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

## MARTES

La felicidad no es por casualidad si no por decisión.

Si te cansas, aprende a descansar, no a renunciar.

Ser positivo en una situación negativa no es ser inocente, es ser líder.

¿Tomas algo para ser feliz? Sí, decisiones.

## MIÉRCOLES

Trabajar duro te llevará a la cima, disfrutar el camino te llevará más lejos.

Trabaja de manera inteligente, no únicamente de manera dura.

Trabajar duro por algo que no te interesa se llama estrés. Trabajar duro por algo que amas se llama pasión.

A la cima no se llega superando a los demás sino superándote a ti mismo.

## JUEVES

Las palabras convencen, el ejemplo arrastra.

Elimina de tu vida todo lo que te cause estrés negativo y te quite la sonrisa.

Céntrate hacia dónde quieres ir, no en lo que temes.

No hagas lo que los demás hacen. Haz lo que te diga tu corazón.

## VIERNES

No sueñes tu vida, vive tu sueño.

La fórmula de la felicidad son todas esas cosas invisibles a los ojos que al mezclarse llenan el alma

Deja que el mundo te sorprenda y ábrete al milagro!.

Grande es aquél que para brillar no necesita apagar la luz de los demás.

# MES 11

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

Algunas personas llegan a nuestra vida como bendiciones y otras se van como lecciones y aprendizaje.

Preferiría mil veces ser la persona del domingo por la mañana que el sábado por la noche.

No hay mal que 100 años dure, ni una pena que el amor no cure.

Las cosas buenas pasan a quienes las esperan. Las mejores pasan a quienes van a por ellas.

## MARTES

Sé tú misma, a la gente no tiene por qué gustarle, y a ti no tiene por qué importarte.

No importa lo fuerte que seamos, siempre es un buen momento para recibir un abrazo.

Sentirnos suficiente es la meta. Siempre lo hemos sido, pero se nos olvida.

Es más importante comprender quien eres que descubrir lo que los otros piensan de ti.

## MIÉRCOLES

No te creas todo lo que piensas. Tu no eres tus pensamientos, eres quien los observa.

Lo único que permanece es el cambio.

Te has criticado a ti misma durante años y no ha funcionado. Prueba a halagarte y observa qué ocurre

Reglas reales para tener una vida mejor: No obsesionarse y no juzgarse.

## JUEVES

Nos hemos acostumbrado a tener en lugar de ser: Practica el modo SER.

Haz algo hoy que tu futuro yo te agradezca

Importante recordar: Encuentra el confort en el caos.

Siempre que dudes, apaga el ruido y escucha tu corazón.

## VIERNES

No hay raíces más íntimas que aquellas construidas entre la mente y cuerpo que se han convertido en una sola.

Aprende a amarte, ya con quien seguro pasarás el resto de tu vida es contigo mismo.

No creo en algún día. Creo que hoy es el día.

Las experiencias hermosas de la vida no suceden en ningún otro lugar más que en tu cerebro. Actívalo a tu favor.

# MES 12

# Un año de Pensamiento Positivo

*Vidas en positivo  
by Ana Asensio*

## LUNES

No siempre necesitas un plan, a veces solo necesitas respirar, confiar, dejarte llevar, y observar.

La confianza en una misma es el primer secreto del éxito.

Permanece positivo, la actitud lo es todo.

La gente exitosa no son los que no fallan. Simplemente son los que no entienden el fallo como una conclusión final.

## MARTES

Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más listo de lo que piensas.

La valentía no siempre ruge. A veces, es la vocecita al final del día que dice: "Mañana lo volveré a intentar

Sabías que... Bailar acaba con el estrés, la tristeza y el aburrimiento.

Es mejor preguntarse ¿para qué sirve esto que me pasa? En lugar de ¿por qué me pasa esto?

## MIÉRCOLES

No te quedes con las ganas de saber que pasaría. ¡Atrévete!

Discernir para saber tomar decisiones es todo un arte que garantiza mucho la felicidad interior.

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: LA VOLUNTAD.

Nunca dejes que alguien te diga que no puedes hacer algo. Ni siquiera tú mismo.

## JUEVES

Lo que no se soluciona pasando de página se soluciona cambiando de libro.

Si quieres aprender a volar como las águilas no vivas rodeado de pavos.

Cuando llueve intento vislumbrar un arco iris.

Ponte de frente al sol y las sombras quedarán detrás de ti

## VIERNES

Si siempre intentas ser como los demás no sabrás lo increíble que puedes llegar a ser.

No has fracasado. Has encontrado varias formas que no funcionan.

Si fuese fácil todo el mundo lo haría. Es el camino, no el destino, lo real y lo que importa

Recuerda: TODO ES POSIBLE.