

EL PODER DE LAS PALABRAS

El lenguaje es una de las herramientas más poderosas que disponemos los seres humanos.

A través del lenguaje podemos comunicarnos, podemos construir relaciones con los demás, podemos conseguir lo que necesitamos para vivir y crecer en comunidad.

A través del lenguaje tenemos el poder de CREAR.

Una de las creaciones más poderosas que realizamos a través del lenguaje es la relación con nosotros mismos.

A través de lo que nos decimos y pensamos nos creamos una imagen de nosotr@s mism@s y luego la compartimos con el mundo cuando dejamos ver nuestros comportamientos.

Tanto repetimos esas palabras y pensamientos que se vuelven hábitos; es decir, creencias.

Puedes usar a tu favor este poder de las palabras y enviarte mensajes positivos a tu subconsciente; los que llamamos "afirmaciones positivas".

Las afirmaciones positivas siembran pensamientos e ideas que tienen un poder curativo en nosotros mismos, en nuestras heridas inconscientes. Por medio de su práctica intencionada puedes desarrollar autoconfianza, autoestima, empoderarte para lograr tus metas, perdonar y soltar el pasado para construir tu presente mirando el futuro.

Queremos compartirte una recopilación y reconstrucción de ejemplos de AFIRMACIONES POSITIVAS PODEROSAS; las cuales podrás aplicar en diferentes momentos del día e incluso en diferentes momentos de tu vida, según lo que sientas que estás necesitando hoy para convertirte en quien quieres SER. Repítelas la mayor cantidad de veces que puedas. Crea las tuyas propias.

Recuerda; quizá aún no crees SER quién dices ser en estas AFIRMACIONES, pero desde un PENSAMIENTO más consciente podrás ACTUAR diferente y convertirte en quien realmente ELIGES SER.

AFIRMACIONES PODEROSAS

AFIRMACIONES AL LEVANTARSE

PRIMERO: Soy tan dign@, mereced@r y capaz de alcanzar un éxito extraordinario y de cumplir todos mis objetivos como cualquier otra persona del planeta, y lo único que me diferencia de quienes están en la cúspide es mi «grado de compromiso».

Así, a partir de este momento, estoy totalmente comprometid@ a convertirme en la persona que necesito ser mediante el desarrollo personal diario y la aplicación de disciplina en mis hábitos controlando mis mañanas para impulsar mi vida y así atraer, crear y mantener con facilidad el nivel de éxito que realmente quiero y me merezco en mi vida.

SEGUNDO: Sé que, para lograrlo, tengo que estar dispuest@ a seguir comprometido con mis objetivos y hacer lo «correcto» a diferencia de lo «fácil» en un grado en el que nunca antes me había comprometido. Me comprometo a repasar estas AFIRMACIONES por la mañana al levantarme, cuando pongo en práctica mi Hora de la Victoria.

TERCERA: Ya no voy a conformarme con alcanzar menores niveles de éxito y satisfacción de los que soy realmente capaz de alcanzar, y que merezco.

De hecho, soy responsable de vivir mi vida al máximo y cumplir mis objetivos para dar ejemplo y motivar a quienes me rodean. Para crear la vida que quiero, no puedo esperar a que llegue algún día o algún año en el futuro. AHORA es mi momento.

AFIRMACIONES PODEROSAS

AFIRMACIONES AL LEVANTARSE

CUARTA: Soy plenamente consciente de que no puedo mantener el éxito a menos que se cimiente sobre la verdad y la integridad; por tanto, tendré siempre en cuenta el bienestar ajeno y no llevaré a cabo ninguna acción egoísta o que no beneficie a todos aquellos a quienes afecte.

Así inspiraré a otros a ayudarme a ser conscientes de mi deseo de ayudar a los demás.

Acabaré con el odio, la envidia, los celos, el egoísmo y el cinismo, sintiendo amor por toda la humanidad, porque sé que una actitud negativa hacia los demás nunca me puede llevar al éxito. Haré que otros crean en mí porque yo creo en ellos y en mí mismo.

QUINTO: Repetiré estas afirmaciones en mi Hora de la Victoria cada mañana, creyendo plenamente en ellas, lo cual influirá poco a poco en mis pensamientos y acciones para lograr convertirme en la persona autosuficiente y exitosa que sé que puedo ser.

Hoy, y todos los días, elijo y hago que sea el mejor día de mi vida. Hoy es un día glorioso y lo viviré con excelencia, con un entusiasmo inagotable y con integridad sin límites, fiel a mis visiones y con el corazón lleno de Amor. En este mismo instante, sonrío. Me predispongo así con alegría y gratitud a vivir mi presente.

AFIRMACIONES PODEROSAS

AFIRMACIONES AL ACOSTARSE

PRIMERA: He completado todas las tareas diarias que necesito para prepararme para mañana, incluyendo todo lo necesario para llevar a cabo Mi Hora de la Victoria.

Tengo el despertador al otro lado de la habitación, así que tendré que salir de la cama para apagarlo, he decidido a qué hora voy a despertarme y tengo claro qué haré concretamente al levantarme. Espero con emoción y con una actitud positiva a que llegue la mañana porque soy muy consciente de los beneficios que me reportará optar por despertarme y vivir conforme a los hábitos que elijo. Me permite convertirme en la persona que necesito ser para atraer, crear y vivir de un modo fácil y constante la vida que realmente quiero.

SEGUNDA: Esta noche me voy a dormir a las ____ horas, y me despertaré a las 5AM, así que dormiré ___ horas. Con eso es SUFICIENTE; de hecho, son justo las horas que necesito para rendir mañana al máximo. Lo cierto es que mi mente controla mi cuerpo, y en realidad tan solo necesito dormir las horas que me propongo y que creo por voluntad propia que necesito. Muchos de los personajes con más éxito de la historia han rendido perfectamente con 4-6 horas de sueño, y no puedo permitirme caer en la creencia limitante de que dormir más mejorará de algún modo mi vida. De hecho, dormir las horas que hoy me propongo me dará paz, mejorará mi economía, mejorará mis relaciones, mejorará mi trayectoria profesional y mis metas en la vida. Mi calidad de vida, tal como la concibo, depende de que mañana me despierte a mi hora.

AFIRMACIONES PODEROSAS

AFIRMACIONES AL ACOSTARSE

TERCERA: Mañana por la mañana me levantaré a las 5AM porque así tendré muchas más posibilidades de cumplir mis objetivos esta semana, este mes, este año y durante el resto de mi vida. Me he comprometido a despertarme a mi hora mañana porque, en primer lugar, eso me permitirá desarrollar la disciplina necesaria para tener éxito en todas las áreas y, en segundo lugar, porque sé que la forma de empezar el día determina el modo en que conformo mi vida, porque mi día es mi vida. Ya no puedo conformarme con menos de lo que considero lo mejor para mí.

CUARTA: Al margen de cuánto tarde en conciliar el sueño, de lo que sueñe, de lo cansado@ o abrumad@ que me sienta ahora mismo, o cuando me despierte, saltaré con energía de la cama mañana por la mañana a las 5AM horas para crear la vida más extraordinaria que puedo imaginar, la vida que me merezco y voy a vivir.

Firmo esta afirmación transformadora y me comprometo a leerla cada noche antes de acostarme...

AFIRMACIONES PODEROSAS

AFIRMACIONES POSITIVAS PARA FAVORECER TU SALUD Y TU CURACIÓN

- Me gustan los alimentos que más le convienen a mi cuerpo.
- Amo cada célula de mi cuerpo.
- Elijo cosas sanas.
- Me respeto a mí mism@.
- Espero tener una vejez saludable porque ahora cuido con esmero mi cuerpo
- Siempre descubro nuevas formas de mejorar mi salud.
- Devuelvo a mi cuerpo su salud optima dándole lo que necesita en todos los niveles
- La curación es posible.
- Aporto mi mente y permito que la inteligencia de mi cuerpo haga su trabajo de sanación espontánea.
- Tengo un ángel de la guarda especial. En todo momento estoy bajo su guía y protección divinas.
- Tengo derecho a la salud perfecta y la reclamo ahora.
- Doy gracias por tener un cuerpo sano.
- Amo la vida.
- Soy la única persona que puede controlar mis hábitos alimentarios.
- Siempre puedo resistirme a algo si decido hacerlo.
- El agua es mi bebida favorita. Bebo mucha agua para limpiar mi cuerpo y mi mente
- Llenar mi mente de pensamientos agradables es la vía más rápida para alcanzar la salud.

AFIRMACIONES PODEROSAS

AFIRMACIONES PARA REPETIR CADA VEZ QUE PUEDas

- CADA DÍA SOY MÁS FUERTE Y MÁS SAN@
- HOY SOY EXTRAORDINARIAMENTE ENFOCAD@
- HOY ESTOY SIENDO MAS CREATIV@
- HOY ESTOY SIENDO MÁS ÚTIL A LAS PERSONAS
- HOY ESTOY SIENDO EXTRAORDINARIAMENTE PRODUCTIV@
- SOY CAPAZ DE SIÑAR Y CONSEGUIR LA VIDA QUE QUERO Y MEREZCO
- ME ACEPTO Y ME AMO HOY Y AHORA

AFIRMACIONES PODEROSAS

EJEMPLO DE MIS PROPIAS AFIRMACIONES

No voy a tener miedo a intentar algo diferente. Voy a aprender de cada circunstancia que la vida me presente

No voy a tener miedo a ser diferente, voy a respetarme y a respetar a los demás en sus pensamientos y acciones.

No voy a tener miedo a fracasar, porque el fracaso no existe, solo existen los resultados y los aprendizajes.

No voy a tener miedo a probar cosas nuevas, voy a exponerme y a hacer uso de mi tiempo y de mis talentos.

Hoy me comprometo a ser una persona más amable, disfrutar lo que me rodea, aprovechar el presente y el tiempo con mi familia

Hoy quiero ser más disciplinada. Hacer lo que digo, crear mi ser.

Hoy me demuestro que mi cuerpo y mi mente se pueden alinear para sacar lo mejor de mi y seguir puliéndolo.

Hoy soy una persona que trabaja para su futuro exitoso y su presente feliz.

Hoy soy una persona que tolera el fracaso, que disfruta la vida y que crea para un futuro.

Hoy voy a ser paciente con mi proceso y a respetar el tiempo de los demás. Los cambios son consecuencia de cada segundo vivido a máxima intensidad.

No me voy a perder el presente por vivir creando el futuro.

Voy a escuchar a mi cuerpo, a mi mente y a mis emociones para tomar decisiones.

No voy a aceptar trabajos que sienta que interfieren con mis sueños y proyectos.



MIS PROPIAS AFIRMACIONES PODEROSAS

Nombre: _____

Fecha: _____

Puedes usar

- SOY UNA PERSONA.....

- NO VOY A TENER MIEDO A....

- ME MEREZCO...