

TRANSFORMA



OMNIA

FRASES DE

AUTOAFIRMACIÓN

Bienvenido y gracias por descargar las frases de autoafirmación.

Están divididas en cuatro bloques:

EMOCIONES

MENTE

SUPERVIVENCIA (NECESIDADES BÁSICAS)

ACCIÓN (CUANDO NOS CUESTA INICIAR)

Instrucciones:

Revisa las frases de autoafirmación positiva y observa en que área quieres revertir o cambiar una creencia limitante.

Selecciona al menos tres frases que resuenen contigo.

Una vez las tengas te animo a escribirlas en un papel o post-it para que puedas verlas cada mañana y cada noche antes de acostarte. (espejo del baño)

Se consciente cuándo las estas diciendo:

¿Sientes un cambio en tu estado de ánimo o en tu perspectiva?

También las puedes ir repitiendo a lo largo del día para que se vayan integrando en tu subconsciente.

Disfruta del proceso y hazlo con convicción, observa si cuándo las dices te lo crees, eso es importante.



EMOCIONES



- "Mis emociones son una guía poderosa que me ayuda a navegar por la vida."
- "Confío en mi intuición y permito que me guíe hacia el camino correcto."
- "Soy receptiv@ a mis emociones y las acepto sin juzgarlas."
- "Mis emociones son mensajes importantes que me ayudan a entenderme mejor."
- "Me permito sentir y expresar mis emociones de manera saludable y constructiva."
- "Mis emociones son parte de mi experiencia humana y las honro en todo momento."
- "Confío en mi capacidad para adaptarme a los cambios emocionales que experimento."
- "Soy consciente de mis necesidades emocionales y las atiendo con amor y compasión."
- "Me permito fluir con mis emociones en lugar de resistirme a ellas."
- "Soy capaz de encontrar equilibrio y armonía en mis emociones, incluso en momentos difíciles."



EMOCIONES

"Mis emociones son una expresión auténtica de quién soy y las celebro en todas sus formas."

"Acepto mis emociones negativas como oportunidades para crecer y aprender."

"Confío en mi capacidad para sanar las heridas emocionales del pasado y seguir adelante con amor."

"Mis emociones son como el agua, fluyen suavemente y nutren mi alma."

"Me permito liberar cualquier emoción que ya no me sirva y crear espacio para nuevas experiencias emocionales."

"Soy consciente de la profundidad y la belleza de mis emociones y las abrazo con gratitud." "Mis emociones son una fuente de poder y fortaleza interior que me impulsa a seguir adelante."

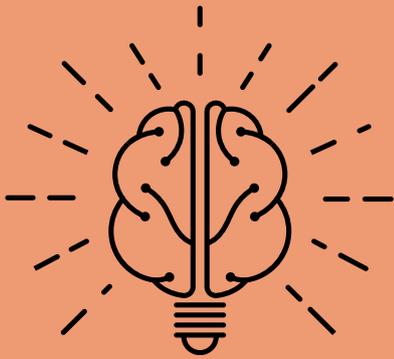
"Me comprometo a cuidar y nutrir mi mundo emocional, creando un espacio seguro y amoroso dentro de mí."

"Soy el/la guardián/guardiana de mis emociones y las protejo con amor y compasión."

"El amor y la aceptación son las fuerzas que guían mis emociones hacia la paz y la serenidad interior."



MENTE



"Mi mente es clara y tranquila, y encuentro soluciones a cualquier desafío que se presente."

"Confío en mi intuición y en mi capacidad para tomar decisiones informadas y sabias."

"Soy dueño/a de mis pensamientos y los dirijo hacia donde deseo que vayan."

"Mi mente está llena de ideas creativas y brillantes que me llevan hacia el éxito."

"Soy capaz de ver las situaciones desde diferentes perspectivas y encontrar soluciones innovadoras."

"Mis palabras tienen poder y las uso con sabiduría y compasión."

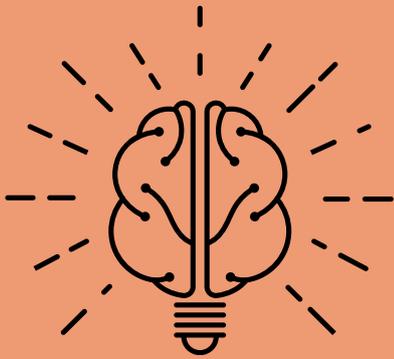
"Me comunico con claridad y confianza, expresando mis ideas de manera efectiva."

"Soy un imán para las oportunidades y las ideas inspiradoras que impulsan mi crecimiento personal y profesional."

"Mi mente es un lugar seguro y tranquilo donde puedo encontrar paz y serenidad en cualquier momento."



MENTE



"Acepto y libero cualquier pensamiento negativo que no me sirva, permitiendo que mi mente se llene de positividad y esperanza."

"Me permito explorar nuevas ideas y perspectivas, manteniendo mi mente abierta y receptiva al cambio."

"Mis pensamientos están alineados con mis metas y sueños, y trabajo diligentemente para hacerlos realidad."

"Confío en mi capacidad para aprender y crecer, superando cualquier obstáculo que se interponga en mi camino."

"Mis pensamientos son como el aire: libres, ligeros y llenos de posibilidades infinitas."

"Mi mente está llena de gratitud y aprecio por las bendiciones que me rodean."

"Me permito liberar cualquier preocupación o ansiedad y vivir en el momento presente con alegría y paz interior."

"Mis pensamientos positivos crean mi realidad, y elijo enfocarme en lo que me hace feliz y prósper@."

TRANSFORMA



OMNIA

FRASES POSITIVAS

SUPERVIVENCIA



"Merezco amor, seguridad y estabilidad en todas las áreas de mi vida."

"Estoy arraigado/a en la tierra y me siento seguro/a en mi propio ser."

"Confío en que la tierra me proporciona todo lo que necesito para prosperar y crecer."

"Mis necesidades básicas están cubiertas y tengo todo lo necesario para vivir una vida plena y satisfactoria."

"Soy dign@ de recibir abundancia en todas sus formas y estoy abiert@ a recibir las bendiciones del universo."

"Me comprometo a cuidar de mi cuerpo, mente y espíritu, satisfaciendo mis necesidades físicas, emocionales y espirituales."

"Estoy enraizado/a en la realidad y tomo decisiones informadas y sólidas que me llevan hacia mis objetivos."

"Soy dueñ@ de mi propio camino y tomo la responsabilidad de mi bienestar en mis manos."

"Confío en mi capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con fortaleza y determinación."

TRANSFORMA



OMNIA

FRASES POSITIVAS

SUPERVIVENCIA



"Acepto la impermanencia de la vida y me adapto fácilmente a los cambios que se presentan en mi camino."

"Me permito disfrutar de los placeres simples de la vida y encontrar alegría en las cosas pequeñas."

"Soy capaz de manifestar mis sueños y aspiraciones en la realidad, construyendo una vida sólida y gratificante."

"Soy un ser valioso y merezco ser tratado con respeto, dignidad y amor en todas mis relaciones."

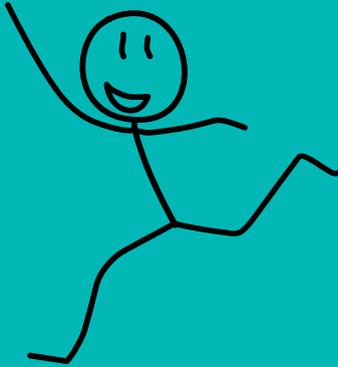
"Estoy rodeado/a de personas que me apoyan, me nutren y me ayudan a crecer en todas las áreas de mi vida."

"Confío en mi capacidad para crear un hogar seguro y acogedor donde pueda descansar, recargar energías y ser yo mismo/a."

"Me permito soltar cualquier preocupación o ansiedad y confiar en el proceso de la vida."

"Soy consciente de mi conexión con la tierra y cuido de ella con amor y respeto."

"Me comprometo a vivir una vida auténtica y alineada con mis valores más profundos, encontrando satisfacción y plenitud en cada momento."



ACCIÓN

"Soy una fuerza poderosa de acción y logro mis metas con determinación y pasión."

"Confío en mi capacidad para tomar acción audaz y avanzar hacia mis sueños con valentía."

"Enciendo el fuego interior que me impulsa a perseguir mis objetivos con fervor y entusiasmo."

"Cada paso que doy está lleno de energía y propósito, llevándome más cerca de mis aspiraciones."

"Me comprometo a tomar la iniciativa y liderar con valentía en todas las áreas de mi vida."

"Soy el creador/a de mi propio destino y tomo responsabilidad de mi éxito con coraje y determinación."

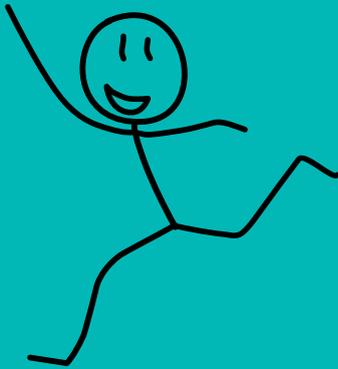
"Mi pasión arde brillantemente dentro de mí y me impulsa a alcanzar nuevas alturas en mi vida."

"Acepto el desafío con gratitud y me comprometo a superar cualquier obstáculo que se interponga en mi camino."

"Cada acción que tomo está alineada con mi propósito más elevado y me acerca a la realización de mis sueños."



ACCIÓN



"Estoy dispuest@ a salir de mi zona de confort y enfrentar el mundo con coraje y confianza."

"Confío en mi capacidad para enfrentar los desafíos con determinación y superar cualquier adversidad que se presente en mi camino."

"Me permito brillar con todo mi esplendor y compartir mi luz con el mundo a través de mis acciones y logros."

"Soy una fuerza imparable de cambio y transformación, y dejo una marca positiva en todo lo que hago."

"Cada día es una oportunidad para hacer una diferencia y dejar mi huella en el mundo con mis acciones y decisiones."

"Confío en mi intuición y tomo decisiones rápidas y acertadas que me llevan hacia el éxito y la realización personal."

"Soy valiente y decidid@, y enfrento los desafíos con coraje y determinación en mi corazón."

"Mis acciones están en armonía con mis valores más profundos, y mi camino está iluminado por mi fuego interior."