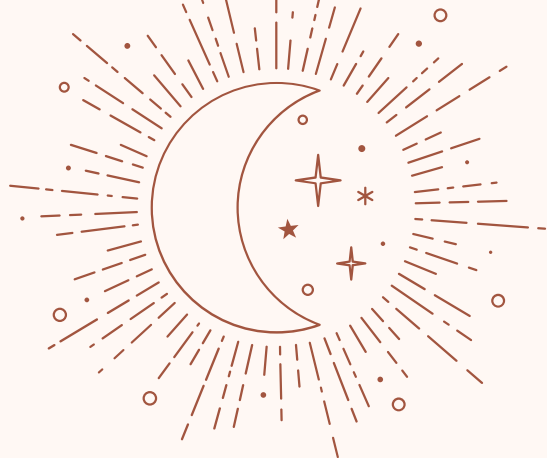


AFIRMACIONES POSITIVAS

Material de Inspiración



Afirmaciones para utilizar en el día a día
Psicóloga Andrea Pérez Navarro
www.bienestarenti.com



PARA LAS MAÑANAS

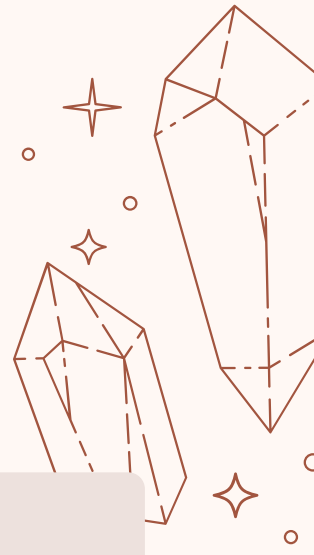
Inicio mi día con intención y conectado (a) con mi propósito, estando presente y fluyendo de acuerdo a mi ritmo.

Todo fluye de manera armoniosa en mi día, elijo mis actividades mas importantes, alternando entre el hacer y el ocio.

Soy feliz, amanezco con ganas de vivir y con claridad para las decisiones diarias.

Me admiro y me amo incondicionalmente, en las buenas y en las malas.

PARA EL DIA

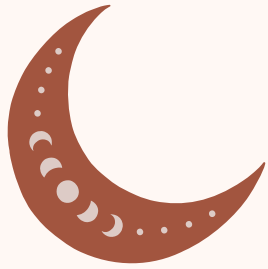


Soy mi mejor amigo (a), me hablo con amor y respeto.

Escucho las necesidades de mi cuerpo durante el día, dándole lo que necesite.

Estoy comprometido (a) con mis objetivos diarios, revisándolos de acuerdo a mi intención del día.

Me permito fallar y volver al camino, soy amable conmigo mismo (a) en este proceso.



PARA LAS NOCHES

Agradezco los aprendizajes y vivencias de este
día.

Me preparo para descansar y reponer energías.

Me permito soltar el día y disponerme al descanso.

Me conecto con mis necesidades de descanso.