

Afirmaciones positivas que de verdad



puedes creer

Elige una que te parezca casi cierta y dila despacio varias veces. Cambia una o dos palabras para que suene a ti.

Autoestima

Para los días en que te exiges demasiado.

- 1 Tengo derecho a ocupar mi espacio.
- 2 Mi valor no se mide por lo productivo que sea hoy.
- 3 Puedo tratarme con cariño mientras sigo mejorando.
- 4 No tengo que ganarme el descanso.
- 5 Soy más que mis errores.
- 6 Puede gustarme la persona en la que me estoy convirtiendo.
- 7 Lo que aporte a la gente que me rodea importa.
- 8 Estoy aprendiendo a confiar en mi propio criterio.

Momentos de ansiedad

Para cuando tu mente va por delante de ti.

- 9 Esta sensación es incómoda, y va a pasar.
- 10 Puedo con los próximos cinco minutos.
- 11 No tengo que resolverlo todo esta noche.
- 12 Mis pensamientos no son hechos.
- 13 Ya he superado momentos difíciles antes.
- 14 Puedo ir más despacio y respirar una vez cada vez.
- 15 Puedo centrarme en lo que sí depende de mí.
- 16 Está bien no saberlo todavía.

Trabajo y confianza

Para antes de una reunión, una entrevista o una tarea difícil.

- 17 Me he preparado, y puedo confiar en eso.
- 18 Tengo derecho a hacer preguntas.
- 19 Mi voz tiene su lugar en esta sala.
- 20 Puedo hacer cosas difíciles paso a paso.
- 21 Un error es información, no un veredicto.
- 22 Sigo aprendiendo, y está bien.
- 23 Puedo poner un límite y seguir siendo profesional.
- 24 Aporto algo útil a este trabajo.

Relaciones

Para la conexión, los límites y las conversaciones difíciles.

- 25 Puedo decir que no y seguir siendo amable.
- 26 Mis necesidades son tan reales como las de cualquiera.
- 27 Merezco relaciones en las que me sienta a salvo.
- 28 Puedo escuchar sin perderme a mí.
- 29 Está bien pedir lo que necesito.
- 30 Puedo dejar que la gente me muestre quién es.
- 31 Merezco cuidado y respeto.

32 Puedo arreglar las cosas después de una conversación difícil.

Calma y descanso

Para el final de un día largo.

33 Hoy hice suficiente.

34 Ya puedo dejar el día a un lado.

35 Lo de mañana puede esperar a mañana.

36 Mi cuerpo merece descansar.

37 Puedo dejar que este momento sea tranquilo.

38 Tengo permiso para ir más despacio.

39 Suelto lo que no puedo cambiar esta noche.

40 Descansar es parte de estar bien, no una pausa de ello.

Cambio y crecimiento

Para empezar algo o atravesar una etapa de cambio.

41 Puedo empezar aunque todavía no me sienta a punto.

42 Los pasos pequeños también cuentan.

43 Tengo derecho a cambiar de opinión.

44 Puedo crecer a mi ritmo.

45 Estoy construyendo algo, aunque el avance sea lento.

46 La incertidumbre es parte de probar algo nuevo.

47 Puedo aprender de esto y seguir adelante.

48 Cada vez soy más yo.