

Simplemente formula afirmaciones positivas por tu propia cuenta



Se entiende que en este contexto el término “afirmación” significa pensamientos positivos o una frase auto-afirmativa que tienes que repetirte una y otra vez para mejorar tu calidad de vida, y así, convertir los pensamientos negativos en pensamientos positivos.

Este ejercicio te lleva paso a paso a través del proceso de desarrollar tus propias afirmaciones poderosas. Puedes usar afirmaciones para todos los aspectos de tu vida: pareja, hijos, sentimientos, mentales, físicos, financieros, sociales y muchos más.

La primera parte del ejercicio ayuda a reconocer y comprender las creencias negativas. En el siguiente paso reemplazamos esta creencia con una alternativa positiva.

Escribe una creencia negativa sobre ti misma/o:

(por ejemplo: no puedo hacer X por Y, todo es mi culpa, simplemente no tengo talento, mi orgullo me pasa la cuenta)

¿Qué consecuencias y circunstancias concomitantes negativas tiene esta creencia negativa en mi vida?

(por ejemplo: no estoy persiguiendo mi idea de negocio porque el riesgo es demasiado grande de que fracasará)

Escribe una declaración positiva corta, que te permita reemplazar la creencia negativa.

Consejo: escribe en el presente como si ya fuera real (por ejemplo, yo soy ...). Usa palabras positivas y afirma lo que quieres, no lo que no quieres o te sientes obligada/o a decir.

Mi afirmación:

Vuelve a leer tu afirmación. ¿Tienes dudas o pensamientos negativos?

(por ejemplo, suena bien, pero eso es totalmente irreal). Tus afirmaciones deben parecer inspiradoras, motivadoras, emocionantes y, sobre todo, posibles para ti. Formula tu afirmación de una manera que te ayude a encontrar un equilibrio. Debe sentirse realista y, al mismo tiempo, debes estar emocionada/o y tus ojos brillantes cuando pienses en ello.

Mi afirmación final es:

Usa tu afirmación una y otra vez. Por la mañana, inmediatamente después de levantarte, de camino al trabajo, durante la pausa del almuerzo y antes de irte a la cama. Especialmente cuando te sientas insegura/o, infeliz, desmotivada/o y de mal humor. Cierra los ojos durante 30 segundos, respira 5 veces muy profundo, e imagina que tu afirmación ya es una realidad. La escritura también es una herramienta tremendamente útil. Escribe tu afirmación varias veces una y otra vez para que pase más fácilmente al subconsciente. Puedes utilizar el ejercicio de hoy varias veces para crear afirmaciones adicionales.