

CÓMO ESCRIBIR TUS PROPIAS AFIRMACIONES

Las afirmaciones están en todas partes y tienen una gran capacidad para **levantar tu ánimo y ayudarte a superar los momentos difíciles**. Esto se debe a que somos muy sugestionables, ¡incluso si pensamos que no lo somos!

Las afirmaciones nos ayudan a mantener una actitud positiva sobre la vida. Es natural que obtengamos más de estas frases positivas si las formulamos nosotros mismos. Escribir nuestras propias afirmaciones las hace personales para nosotros, lo que puede ayudarnos a superar nuestras situaciones individuales

CUANDO EMPIECES A ESCRIBIR TUS PROPIAS AFIRMACIONES, TEN EN CUENTA ESTOS CONSEJOS:

1. **Hazlas personales.** Cuando escribas afirmaciones, es importante recordar usar "yo" en ellas. Al fin y al cabo, son personales para ti.
 - Ejemplo: "¡Hoy estoy teniendo un día increíble!"

2. **Usa el tiempo presente.** Las afirmaciones se construyen para cambiar nuestros sentimientos ahora, por eso quieres mantenerte positivo y fuerte en este momento. Cuando usas el tiempo pasado, te pones nostálgico. Cuando usas el tiempo futuro, te vuelves esperanzado. El tiempo presente te ayuda a sentir la diferencia del ahora.
 - Ejemplo: "Me siento relajado."

3. **Sé realista.** Esto significa usar tu propio estilo y tratar de no hacer que tus afirmaciones sean demasiado formales o vagas. Quieres capturar tu propia voz.
 - Mal ejemplo: "Actualmente siento el impulso de disfrutar de mi existencia."
 - Buen ejemplo: "Disfruto de mi vida."

4. **Sé breve.** Las afirmaciones deben ser cortas, simples y concisas. Mantente en el objetivo y haz

que tu afirmación sea de una sola línea. Si es demasiado extensa, intenta dividirla en varias afirmaciones. **El truco es ceñirse a una idea simple a la vez.**

- Ejemplo: "Estoy en perfecta salud."

5. **Hazlas positivas.** Las afirmaciones son declaraciones positivas, así que evita palabras negativas como "no". Estás usando afirmaciones para mejorar tu vida y las declaraciones positivas te motivan a hacer esta mejora.

- Ejemplo: "Estoy en paz con mi mente."

6. **Hazlas creíbles.** No quieres que tu afirmación suene como algo fuera de este mundo. Si no es creíble, no la tomarás en serio y tu subconsciente simplemente la descartará.

- Ejemplo: "Elijo ser feliz hoy."

CREE EN EL PODER DE LAS AFIRMACIONES

Cuando digas tus afirmaciones, **créelas como verdaderas**. Las afirmaciones son realmente poderosas siempre que creas lo que te estás diciendo.

Se sabe que las afirmaciones, por sí solas, han ayudado a las personas a superar adicciones. Incluso las mujeres las usan durante el parto para mantenerse tranquilas y serenas durante un parto natural.

Primero, fija tu objetivo y luego escribe tus afirmaciones para llegar a él.

ESCRÍBELAS

La práctica siempre hace al maestro. Escribe las afirmaciones que sientes. Luego revisa la lista anterior y asegúrate de que tus afirmaciones sigan las reglas. Una vez que lo hagan, comienza a usar tus afirmaciones y siente la diferencia. Dite a ti mismo tus afirmaciones a diario. Respira profundamente y mantén tus ojos en tu objetivo.

Además, si es necesario, ajusta tus afirmaciones. Estas frases positivas no están escritas en piedra, por lo que, a medida que cambias, tus afirmaciones también pueden cambiar.

Lo mejor es mantener tus afirmaciones en un lugar donde puedas verlas. Puedes simplemente llevar una lista en tu bolsillo o puedes pegarlas por la casa. Pégalas en el espejo del baño, en tu ordenador o donde sepas que las verás cada día.

Las afirmaciones pueden marcar la diferencia en la consecución de tus objetivos. Pruébalas y disfruta de los beneficios que estas declaraciones positivas pueden aportar a tu vida.