



Guía de trabajo 2

**EJERCICIO/S
A REALIZAR**

Esta semana te propongo practicar las herramientas de vuelta a nuestro centro y equilibrio.

Te recomiendo que tanto la respiración, meditación, como las afirmaciones sea una práctica diaria. Y el apartado de delegar y distraerte al menos te lo plantees a lo largo de la semana.

HERRAMIENTAS DE EQUILIBRIO Y PAZ.

- Respiración Diafragmática.
- Libera cargas, delega, pide ayuda.
- Distráete. Lleva tu atención a otro lugar más positivo o al presente.
- Háblate en positivo: realiza Afirmaciones positivas. A continuación te facilito unas cuantas para que puedas practicar hasta elaborar tus propias afirmaciones de poder.
- Aplica cada día o vez que puedas la Meditación para recopilar tu energía y estar presente.

● Afirmaciones positivas

AFIRMACIONES BÁSICAS PARA EL CAMBIO:

- ❖ YO NO SOY MIS CIRCUNSTANCIAS.
- ❖ SOY MAS FUERTE DE LO QUE PIENSO.
- ❖ SOY CAPAZ.
- ❖ Todo lo que pienso va creando mi futuro.

- ❖ Me enfrento a mi patrón de resentimiento, crítica, culpa y odio hacia mi misma.
- ❖ Esto No son más que pensamientos y los pensamientos se pueden cambiar.
- ❖ Me libero del pasado; perdono a los que me han hecho daño y sobretodo me perdono a mi misma: por todas las veces que no me escuché, que no me hice caso, que me traicione por encajar, y que me esforcé por ser alguien que no quiero ser.
- ❖ Me acepto y valoro ahora porque sé que esa es la clave del cambio positivo.
- ❖ El punto de poder está siempre en el momento presente.

Afirmaciones POSITIVAS DE LIBERACIÓN:

- ❖ Soy digna y merecedora de todo lo bueno. No sólo de algo, de un poquito, sino de todo lo bueno. Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan.
- ❖ Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres.
- ❖ Los amo, y puedo ir más allá de ellos. No respondo a sus opiniones negativas ni a sus creencias restrictivas. No estoy atada por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en que vivo.
- ❖ Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.
- ❖ En mi mente gozo de una libertad total.
- ❖ Penetro ahora en un nuevo espacio de conciencia, donde estoy dispuesta a verme a mí misma de una manera diferente.
- ❖ Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto de mí misma y de mí vida.
- ❖ Mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.
- ❖ La totalidad de las posibilidades se abre ante mí.

Afirmaciones positivas de MERCIMIENTO:

- ❖ ME MEREZCO PENSAR EN POSITIVO.
- ❖ Me merezco SENTIRME BIEN.
- ❖ Me merezco la vida, una vida buena.
- ❖ Me merezco el amor: abundancia de amor.
- ❖ Me merezco tener buena salud.
- ❖ Me merezco vivir cómodamente y prosperar.
- ❖ Me merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser.
- ❖ Me merezco más que eso: me merezco todo lo bueno.
- ❖ «Me doy permiso para aprender.»
- ❖ «Me doy permiso para relajarme.»
- ❖ Me doy permiso para recibir.
- ❖ Me doy permiso para disfrutar.

**YO SOY PERFECTA, COMPLETA Y MARAVILLOSA. AMO Y
AGRADEZCO CADA PARTE DE MI SER. YO SOY YO.**

Con amor,

Patricia



Psicóloga especializada en mamás que quieren vivir y criar tranquilas sin preocupaciones ni sentirse culpables. www.patriciasanchezpsicologia.com

Creadora de

