

“Ten un Buen Viaje” Trabajo de Espejo y Afirmaciones

En este PDF 'Lo que Sigue a YO SOY Te Sigue a Ti', encontrarás recuadros rellenables encima del texto subrayado. Escribe tu nombre para personalizarlo. Luego imprímelo, cuélgalo en tu espejo y haz de esta práctica un hábito para siempre.

El Trabajo-Afirmación en el Espejo es uno de los trabajos más intensos, reveladores y gratificantes que promueve el amor propio. Con la práctica de las afirmaciones en el espejo, permítete gracia y amabilidad, lo que incluye no avergonzarte ni culparte por deficiencias pasadas.

Para empezar con las afirmaciones en el espejo, ve al espejo y mírate directamente a los ojos. Al principio, es difícil. Muchas personas cuentan que en su primer intento se sorprendieron de no poder mirarse a los ojos sin encontrar defectos autoimpuestos que criticar. Si te ocurre esto, no te juzgues, sólo date cuenta. Si se te saltan las lágrimas, deja que fluyan. Este es parte del proceso para empezar a encontrar y amar a la bella persona que llevas dentro. El verdadero TÚ.

A continuación, di te quiero seguido de tu nombre y una afirmación positiva. Decirte a ti mismo puede resultar incómodo las primeras veces. Haz que forme parte de tu rutina.

Le recomendamos que lo haga con la misma frecuencia que se cepilla los dientes. Una higiene mental excelente es esencial para convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Lo que Sigue a YO SOY Te Sigue a Ti

Mírate en el espejo y di Te Amo __tu nombre____

Soy Consciente de que MIS Pensamientos Crean MI Realidad

Soy Valiente

Soy Confiado

Soy Decidido

Tengo energía

Soy Intrépido

Soy agradecido

Estoy sano

Te quiero _____

Estoy Inspirado

Estoy Viajando Bien

Soy Amable

Soy Más Que Suficiente

Estoy cuidando de mi mismo

Soy Optimista

Soy Poderoso

Te Amo _____

Soy unico

Soy resiliente

Tengo éxito

Soy tenaz

Soy valiente

Me valoran

Soy Digno

Soy Xtraordinario

Soy Sí

Soy Celoso

Te Amo _____