

GUÍA PARA CREAR AFIRMACIONES



CRISTALES DE PAZ

@cristalesdepaz www.cristalesdepaz.com



GUÍA PARA CREAR AFIRMACIONES

1. Usa el tiempo presente:

Las afirmaciones siempre deben escribirse en tiempo presente, como si lo que deseas ya ha ocurrido. Esto ayuda a conectar tu mente con la realidad que quieras manifestar.

Ejemplo:

- Incorrecto: “Voy a ser exitosa en mi carrera.”
- Correcto: “Soy exitosa en mi carrera.”

2. Sé clara y específica:

Las afirmaciones deben ser claras y específicas, evitando generalidades. Cuanto más específica sea la afirmación, más efectiva será.

Ejemplo:

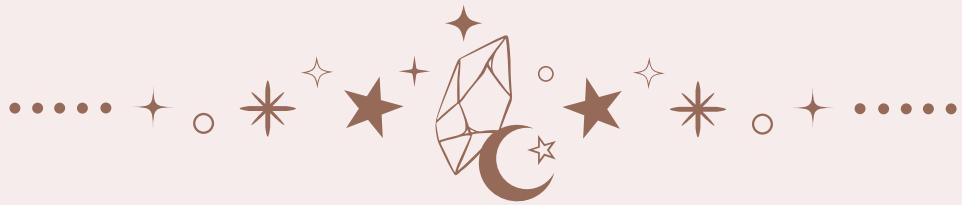
- Incorrecto: “Tengo dinero.”
- Correcto: “Tengo la abundancia financiera para vivir cómodamente y alcanzar mis metas.”

3. Usa un lenguaje positivo:

En lugar de enfocarte en lo que no quieras, enfócate en lo que sí deseas. Evita usar palabras negativas como “no”, “nunca” o “imposible”.

Ejemplo:

- Incorrecto: “No tengo miedo de hablar en público.”
- Correcto: “Me siento confiada y segura al hablar en público.”



CÓMO CREAR AFIRMACIONES

4. Añade emoción:

Cuanto más emocionalmente conectada estés con tu afirmación, más poderosa será. Trata de sentir la emoción de lo que estás afirmando.

Ejemplo:

- Incorrecto: “Tengo confianza en mí misma.”
- Correcto: “Me siento increíblemente segura y empoderada, confiando plenamente en mis habilidades.”

5. Hazla creíble:

Si te resulta difícil creer la afirmación, intenta formularla de una manera que sea más creíble para ti en este momento.

Ejemplo:

- Incorrecto: “Soy millonaria.”
- Correcto: “Tomo decisiones financieras inteligentes que me acercan a la prosperidad.”

6. Sé consistente:

La clave para que las afirmaciones sean efectivas es la repetición.

Repite tus afirmaciones varias veces al día, especialmente cuando te sientas más receptiva (al despertar, antes de dormir, etc.).

EJEMPLOS DE AFIRMACIONES:

1. “Cada día, mis pensamientos y acciones me acercan a mis objetivos.”
2. “Mi vida está llena de amor y apoyo incondicional.”
3. “Estoy abierta a recibir nuevas oportunidades que me permitan crecer y evolucionar.”