

# 10 Afirmaciones Positivas

PARA DECIRSE A SÍ MISMO CUANDO  
TENGA CONFLICTOS MENTALES



INSTRUCCIONES: IMPRIMA Y RECORTE LAS AFIRMACIONES. COLÓQUELAS EN UN LUGAR DONDE LAS PUEDA VER FRECUENTEMENTE, COMO SER EN UN ESPEJO O CERCA DE SU ESCRITORIO.

PÁGINAS 1-3: A COLOR | PÁGINAS 4-6: EN BLANCO & NEGRO

**Soy el mejor  
a la hora de  
ser yo mismo**



**Confío en mis  
capacidades**  
Y PUEDO ALCANZAR  
MIS OBJETIVOS



**soy  
fuerte**



**Cada día  
de la vida  
ES UN PASO  
MÁS HACIA  
los cambios  
positivos**



PUEDO  
PERDONARME  
A MÍ MISMO Y  
A LOS DEMÁS  
**por no ser  
perfecto**



**Me amo**  
INCONDICIONALMENTE



SOY FUERTE  
Y PUEDO  
**superar  
todos  
los retos**  
DE MI VIDA



ME MEREZCO  
TENER  
**alegría &  
plenitud**



**Confío en  
mí mismo**  
Y  
**tengo el  
control total  
de mi vida**



MI VIDA  
**es un regalo**



**Soy el mejor  
a la hora de  
ser yo mismo**



**Confío en mis  
capacidades**

Y PUEDO ALCANZAR  
MIS OBJETIVOS



**soy  
fuerte**



**Cada día  
de la vida  
ES UN PASO  
MÁS HACIA  
los cambios  
positivos**



PUEDO  
PERDONARME  
A MÍ MISMO Y  
A LOS DEMÁS  
**por no ser  
perfecto**



**Me amo**  
INCONDICIONALMENTE



SOY FUERTE  
Y PUEDO  
**superar  
todos  
los retos**  
DE MI VIDA



ME MEREZCO  
TENER  
**alegría &  
plenitud**



**Confío en  
mí mismo**  
Y  
**tengo el  
control total  
de mi vida**



MI VIDA  
**es un regalo**

