

Afirmaciones para calmar la ansiedad

Estas afirmaciones están diseñadas para ayudarte a reenfocar tu mente en momentos de ansiedad. Repite las frases con calma y sin presión. Puedes leerlas en voz alta, escribirlas en un diario o simplemente reflexionar sobre ellas.

1. Respiro profundo y suelto lentamente todo lo que no puedo controlar.
2. Estoy a salvo aquí y ahora.
3. Mis pensamientos no me definen.
4. Merezco tranquilidad y bienestar.
5. Puedo tomar las cosas paso a paso.
6. Estoy haciendo lo mejor que puedo.
7. Este momento pasará, como todo lo demás.
8. Soy más fuerte de lo que creo.
9. Mi respiración me conecta con el presente.
10. Puedo manejar esta emoción, no me controla.