

365 FRASES PARA TU DIARIO DE AUTOESTIMA



ESCUELA DE VIDA

O GRUPOS PSICOTERAPÉUTICOS “APRENDIENDO A AMAR DE NUEVO”

Coordinados por la Psicóloga Gabriela Tones de Moroso Bussetti

www.gabrielatones.net

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org

Sé VL.. Porque a Vivir Libre, ¡También se aprende!

ENERO

Abro la puerta a un nuevo año. Cierro con amor la del pasado. Es pasado. Atrás dejo todos los pesares y heridas. La puerta se abre y sé que estoy a salvo. El proceso de la Vida me apoyará en cada paso del camino.

1 de Enero

Libero el pasado y vivo el presente

2 de Enero

Estoy dispuesto a crecer y a cambiar. Cada momento me ofrece una maravillosa oportunidad para ser más yo mismo.

3 de Enero

Elijo reconocer la magnificencia de mi ser

4 de Enero

Todo me lleva a experiencias gratificantes y satisfactorias. Creo para mí una vida llena de recompensas.

5 de Enero

Estoy muy bien organizado. La vida es sencilla y fácil.

6 de Enero

Siempre me resulta fácil cambiar. Soy flexible y dúctil.

7 de Enero

Aquello que doy es lo que recibo de vuelta. Como doy sólo bondad, sólo bondad me devuelven los demás.

8 de Enero

Quiero aprender a amarme. Estoy dispuesto.

9 de Enero

Hago cosas nuevas y comienzo fascinantes empresas.

10 de Enero

Me siento a salvo en el ritmo y en el transcurso de una vida siempre cambiante.

11 de Enero

El pasado no tiene ningún poder sobre mí. Sé que es pasado y vivo únicamente en el Ahora.

12 de Enero

Veó claramente mis pautas. Efectúo cambios sin sentir turbación ni culpa.

13 de Enero

Con alegría y facilidad salvo todas las dificultades.

14 de Enero

Dondequiera que voy mi experiencia es de amor. Mi vida está llena de seres que me aman y yo les expreso a todos mi amor.

15 de Enero

Miro más allá de los miedos y limitaciones de los demás y acepto a cada persona como un ser único y maravilloso.

16 de Enero

Estoy en paz con mi sexualidad. Me acepto sin reservas, con

amor y comprensión.

17 de Enero

Sé que el proceso de la vida me traerá el supremo bien.

18 de Enero

Reconozco que la toma de conciencia es el primer paso para sanar o cambiar. Cada día lo comprendo mejor.

19 de Enero

Mis pensamientos son creativos. Constantemente tengo nuevas intuiciones y descubro nuevas formas de contemplar mi mundo.

20 de Enero

Las respuestas que hay en mi interior afloran fácilmente a mi conciencia.

21 de Enero

Los demás no están equivocados: son diferentes. Todos somos uno.

22 de Enero

La efectividad del poder está siempre en el momento presente. Vivo el presente, libre y feliz.

23 de Enero

Soy totalmente capaz en todo momento. Me acepto, y creo paz en mí mismo y en mi corazón.

24 de Enero

Ningún trabajo está por debajo o por encima de mí. Si es necesario hacer algo, lo hago.

25 de Enero

Asumo la total responsabilidad de cada uno de los aspectos de mi vida.

26 de Enero

Amo mi cuerpo. Con cada año que pasa me siento más relajada/o y atractiva/o.

27 de Enero

Me merezco lo mejor y lo acepto ahora mismo. Todos mis deseos y necesidades se ven satisfechos sin tener siquiera que pedirlos.

28 de Enero

Expreso abierta y libremente mi creatividad.

29 de Enero

Estoy dispuesto a renunciar a los arraigados hábitos que crean condiciones negativas en mi vida.

30 de Enero

Todo aquello que deseo, lo recibo. Encuentro satisfacción en todos los ámbitos de mi vida.

31 de Enero

Soy mi mejor amigo y amo todo lo que veo en mí.

FEBRERO

Coopero con la vida. La tierra está yerta y callada: es la estación inactiva. Pero sé que la vida bulle bajo la superficie. Aprovecho este tiempo para entrar a mi interior y hacer allí mi tarea.

1 de Febrero

Sé hablen en mi favor. Empleo mi poder.

2 de Febrero

El amor es siempre la respuesta para sanar en cualquier aspecto. Me amo exactamente tal como soy.

3 de Febrero

Sé expresar mis emociones en todo momento, de forma sincera y abierta.

4 de Febrero

Mi cuerpo refleja mi estado de ánimo. Soy una persona sana e íntegra.

5 de Febrero

Mi vida refleja cada uno de mis pensamientos. Como estos son siempre positivos, la vida me brinda sólo buenas experiencias.

6 de Febrero

Siempre llego a tiempo, fácilmente y sin esfuerzo.

7 de Febrero

Mi mente es poderosa. Ella crea mis experiencias. Mi capacidad de crear el bien en mi vida no tiene límites.

8 de Febrero

No necesito ganarme el amor. Me lo merezco simplemente porque existo.

9 de Febrero

Mi capacidad creativa y mis talentos fluyen a través de mí y se expresan de maneras profundamente satisfactorias.

10 de Febrero

Esté donde esté, me encuentro a salvo. Yo creo mi propia seguridad.

11 de Febrero

Estoy en el lugar y el momento perfectos, haciendo lo correcto.

12 de Febrero

Cada experiencia de mi vida es una oportunidad para crecer.

13 de Febrero

El amor que brota de mi corazón me inunda, limpiando y sanando todo mi cuerpo y mis emociones.

14 de Febrero

Cuanto más me amo, más amor siento por los demás. Cuanto más amo doy, más amor tengo para dar.

15 de Febrero

Todas mis relaciones son armoniosas. En todo momento sólo veo armonía a mi alrededor.

16 de Febrero

Abro mi conciencia a la expansión de la vida. Hay espacio de sobra para que yo pueda crecer y cambiar.

17 de Febrero

Todo lo que emprendo es un éxito. Como un imán atraigo hacia mí toda clase de prosperidad.

18 de Febrero

Míos son la seguridad y el poder. Cada decisión que tomo es la más acertada para mí.

19 de Febrero

Amo a quien soy, lo que soy y lo que hago.

20 de Febrero

El pasado es pasado y no se puede cambiar. Este momento presente es el único que puedo experimentar.

21 de Febrero

Estoy en paz con los elementos de la naturaleza. No hay "buen" tiempo ni "mal" tiempo: sólo hay tiempo y mi reacción individual ante él.

22 de Febrero

Me afirmo en la verdad, y vivo y me muevo en el júbilo.

23 de Febrero

Mis maravillosos pensamientos crean mi maravilloso mundo. Escujo con esmero mis pensamientos.

24 de Febrero

Confío en mí. Sé que la vida me sustenta y me protege.

25 de Febrero

Me pagan muy bien por hacer algo que me agrada. Sé que puedo tener todo el éxito que decida tener.

26 de Febrero

Estoy dispuesto a descubrir en qué aspectos necesito cambiar.

27 de Febrero

Hoy hago una limpieza en mi casa mental para dejar lugar a nuevos pensamientos positivos.

28 de Febrero

Soy una magnífica y divina expresión de la vida. El amor me rodea y me protege.

29 de Febrero

Este día me trae experiencias fabulosas. Asumo la responsabilidad de mis experiencias.

MARZO

Ya pueden soplar los vientos a mi alrededor, yo estoy seguro y a salvo. Nada me puede dañar porque sé quien soy: un ser único.

y maravilloso. La serena alegría me invade. Sé lo que valgo.

1 de Marzo

Me infundo ánimo con cariño y entusiasmo.

2 de Marzo

Pongo atención a los mensajes de mi cuerpo. Todo mi cuerpo respira salud.

3 de Marzo

Me río de mí de la vida, y nada me puede dañar.

4 de Marzo

En todas mis experiencias procedo con sabiduría, amor y naturalidad.

5 de Marzo

Estoy abierto y receptivo a nuevas fuentes de ingresos.

6 de Marzo

Me entusiasma la vida. Todo en mí es energía y optimismo.

7 de Marzo

Cada momento me ofrece una nueva y maravillosa oportunidad de ser más quien soy.

8 de Marzo

Hoy elijo liberarme de todos los resentimientos y heridas.

9 de Marzo

En todo momento, sólo veo armonía a mi alrededor. Estoy a salvo y seguro.

10 de Marzo

Dondequiera que voy, mi experiencia es de amor.

11 de Marzo

Los cumplidos son ofrendas de prosperidad. Los acepto con gracia y de buena gana.

12 de Marzo

Mi parte masculina y mi parte femenina están en perfecto equilibrio y total armonía. Me siento a gusto en mi cuerpo.

13 de Marzo

Pienso cosas positivas porque cada célula de mi cuerpo responde a cada idea que pienso y a cada palabra que digo.

14 de Marzo

Miro dentro de mí para encontrar mis tesoros.

15 de Marzo

Soy consciente de que lo que no quiero cambiar es exactamente lo que más necesito cambiar.

16 de Marzo

Todos cambiamos, y yo acepto que todo el mundo cambie.

17 de Marzo

Alegría, alegría, alegría. Con amor permito que la alegría inunde mi mente, mi cuerpo y mis experiencias.

18 de Marzo

Confío en mi guía interior. Cualquier cosa que emprenda será un éxito.

19 de Marzo

Siento una amorosa comprensión por mi padre.

20 de Marzo

Hoy es un día maravilloso porque he decidido que lo sea.

21 de Marzo

Acepto la salud perfecta como el estado natural del ser.

22 de Marzo

Mi entendimiento es claro, y estoy dispuesto a cambiar con los tiempos.

23 de Marzo

Yo creo mi propia realidad, y elijo a todas las personas que forman parte de ella.

24 de Marzo

El poder interior que respira en mi cuerpo es el mismo poder que me proporciona todo lo que necesito, con sencillez y naturalidad.

25 de Marzo

Mi cuerpo quiere mantenerse activo y sano. El ejercicio es un placer para mí.

26 de Marzo

Soy libre de tener pensamientos maravillosos. Yo controlo mi propia mente.

27 de Marzo

El amor fluye a través de todo mi ser: toca a todos aquellos a quienes conozco y me encamina hacia una mayor compasión.

28 de Marzo

Todo lo que busco lo tengo ya dentro de mí.

29 de Marzo

Perdono a los demás, y ahora creo mi propia vida tal como quiero que sea.

30 de Marzo

Voy más allá de las limitaciones del pensamiento humano y me pongo del lado de la infinita Mente Divina, donde todo es posible.

31 de Marzo

La vida es eterna y rebosa de júbilo. Soy un ser eterno.

ABRIL

Bienvenida seas, Primavera. El tiempo de sembrar semillas nuevas se convierte en jubiloosa expectación. Sé que todo guarda un correcto Orden Divino y que todo ocurre en el momento y el lugar perfectos.

1 de Abril

Supero las limitaciones de mis padres y estoy a salvo. Soy libre

de ser yo mismo.

2 de Abril

Soy tolerante y compasivo. Amo a todo el mundo, incluido yo mismo.

3 de Abril

Sólo digo palabras positivas, constructivas y amables.

4 de Abril

Ahora me libero de toda lucha y estoy en paz.

5 de Abril

La Vida me creó para que me realizara. Hoy libero todas las expectativas. Sé que la Vida cuidará de mí.

6 de Abril

No hay persona, lugar ni cosa que tenga poder alguno sobre mí, porque en mi mente sólo pienso yo.

7 de Abril

Cada experiencia que tengo me beneficia. Estoy en un proceso de cambios positivos.

8 de Abril

Mi cuerpo representa la perfección. Estoy sano y palpitante de energía.

9 de Abril

Me elevo por encima de toda limitación. La Divinidad me inspira y me guía.

10 de Abril

Estoy dotado mental y emocionalmente para disfrutar del amor y la prosperidad. Todo lo que hago me satisface plenamente.

11 de Abril

Soy una persona maravillosa. El sentido del humor y la alegría contribuyen a mi bienestar total.

12 de Abril

La vida sólo me ofrece buenas experiencias. Estoy abierto a lo nuevo y cambiante.

13 de Abril

Siempre soy capaz de tomar la decisión correcta. Reconozco mi capacidad intuitiva.

14 de Abril

Cada cambio que hay en mi vida puede elevarme a un nuevo plano de entendimiento.

15 de Abril

Me alegran mucho los éxitos de los demás. Hay en abundancia para todos.

16 de Abril

En mi vida se suceden un milagro tras otro. Acepto las curaciones milagrosas en mi vida y en mi mundo.

17 de Abril

Ninguna forma de pensar pasada me limita. Espero el futuro con ilusión y alegría.

18 de Abril

Aquí y ahora opto por expulsar de mi mente y de mi vida todo pensamiento negativo, destructivo o aterrador.

19 de Abril

Dentro de mí veo un ser lleno de amor y de belleza. Me infunde seguridad mirarme en mi interior.

20 de Abril

Mi vida y todo lo que me rodea mejoran día tras día. Me voy acercando a mí mayor bien.

21 de Abril

Cuando creo paz, equilibrio y armonía en mi mente, eso es lo que encuentro en mi vida.

22 de Abril

Todos somos una familia, y el planeta es nuestro hogar.

23 de Abril

Me concentro en pensamientos positivos porque las ideas que tengo y las palabras que digo crean mis experiencias.

24 de Abril

Me siento eufórico de felicidad, en armonía con la totalidad de la vida.

25 de Abril

En mis relaciones siempre hay una maravillosa armonía. La persona a quien ahora busco también me busca.

26 de Abril

Utilizo mi poder con acierto. Soy fuerte. Estoy a salvo. Todo está bien.

27 de Abril

La Vida me sustenta en cada tramo del camino. De la forma más completa y reconfortante, me alimenta, me viste, me proporciona hogar y cariño.

28 de Abril

Siento una energía desbordante. Me siento lleno de vida y dinamismo.

29 de Abril

El Universo apoya plenamente todo lo que elijo pensar y creer. Pienso cosas positivas.

30 de Abril

Soy una persona digna de amor. Soy un ser maravilloso. Soy amado.

MAYO

La nueva vegetación me llena de alegría. El cambio y la sorpresa son manifestos. El despertar de la vida cubre todo de

belleza. Es una delicia contemplarla. Me maravillo ante mi propio cuerpo. Es el momento de fortalecer la salud

1 de Mayo

Siempre se me brindan nuevas y preciosas oportunidades.

2 de Mayo

Hoy acepto y vivo la abundante Vida que me ofrece el Universo.

3 de Mayo

Elegí a mi madre porque ella era exactamente la persona que yo necesitaba para haceme capaz de aprender y de crecer.

4 de Mayo

Mi corazón está abierto. Estoy dispuesto a abandonar toda resistencia.

5 de Mayo

Los cambios pueden empezar en este momento. Estoy dispuesto.

6 de Mayo

Aprecio y valoro todo lo que hago. Valgo tal como soy.

7 de Mayo

Es mi derecho vivir con plenitud y en libertad.

8 de Mayo

Acepto que mis ingresos aumenten constantemente. <llevo una vida cómoda y hermosa.

9 de Mayo

Reconozco a mi cuerpo como un buen amigo.

10 de Mayo

En mi mundo, el poder creativo soy yo. Me expreso de la forma más creativa posible.

11 de Mayo

Procedente de canales esperados e inesperados, el bien inunda hoy mi vida.

12 de Mayo

El amor es la cura milagrosa. Mi amor por mi mismo hace milagros en mi vida.

13 de Mayo

Tengo el espacio vital perfecto: es seguro y está lleno exclusivamente de pensamientos de amor.

14 de Mayo

Soy uno con el poder y la sabiduría del Universo. Tengo todo lo que necesito.

15 de Mayo

Mi capacidad de crear el bien en mi vida no tiene límites.

16 de Mayo

Mis pensamientos felices crean mi mundo feliz.

17 de Mayo

Respiro libre y plenamente. Confío en el proceso de la vida.

18 de Mayo

Poseo mi propio conjunto de talentos y capacidades.

19 de Mayo

Hoy libero miraba de manera positiva. Me amo y me valoro.

20 de Mayo

Mantengo mis pensamientos centrados en lo que deseo experimentar.

21 de Mayo

Estoy dispuesto a cambiar todos mis hábitos de crítica.

22 de Mayo

En igual proporción se me ha dotado de amor, armonía y dicha. En perfecto equilibrio acojo la vida.

23 de Mayo

El Océano de la Vida es pródigo al distribuir sus bienes. En todas partes me aguardan excelentes oportunidades.

24 de Mayo

Mi visión es clara. Ahora me creo una vida que me complace mirar.

25 de Mayo

Dejo fluir mi amor libremente. Mi provisión de amores infinita.

26 de Mayo

Doy a mi cuerpo alimentos y bebidas nutritivos, y lo ejercito de manera agradable y placentera.

27 de Mayo

Estoy en paz con mi mundo. Estoy en paz conmigo.

28 de Mayo

Estoy dispuesta/o a liberar la necesidad de ser indigna/o. Empiezo a convertirme en todo aquello para lo cual fui creada/o.

29 de Mayo

Me siento a gusto con todas las personas que conozco. Todas mis relaciones son sanas y alentadoras.

30 de Mayo

Me perdono y me libero

31 de Mayo

Agradezco a los demás la bondad que me demuestran. Los elogios y la gratitud me desbordan.

JUNIO

Estoy abierto y receptivo al amor. En cada persona, incluido yo, busco lo positivo; en todas veo la perfección. Hay armonía en mis relaciones. Expreso mi amor y mi armonía interior y los encuentro en todos los que me rodean.

1 de Junio

Comprendo y amo a todo el mundo. El amor me hace sentir

a gusto.

2 de Junio

Encuentro elogio y alegría en todo lo que digo y hago.

3 de Junio

Mi vida desborda de alegría y mejora constantemente.

4 de Junio

Estoy abierto y receptivo a todo el bien y la abundancia del Universo.

5 de Junio

Yo creo mis propias experiencias. Como me amo y me apruebo, y como amo y apruebo a los demás, mis experiencias son cada vez mejores.

6 de Junio

Todos mis amigos entienden mis necesidades. Tengo muchísimos amigos que me aman.

7 de Junio

Me hago un tiempo para hacer las cosas que me gustan. Salgo y experimento la vida de una forma nueva.

8 de Junio

Todos mis deseos y necesidades se ven satisfechos sin que tenga siquiera que pedirlo. Todo está bien en mi mundo.

9 de Junio

Todos hacemos lo mejor que podemos hacer con el entendimiento, el conocimiento y la información que tenemos.

10 de Junio

Mi mente es un instrumento que puedo usar de la manera que me apetezca.

11 de Junio

Nuevas y felices ideas circulan libremente dentro de mí.

12 de Junio

El perdón es un regalo que me hago a mí mismo. Se me hace fácil y gratificante perdonar.

13 de Junio

Yo respeto a mis padres, y ellos, a su vez, me respetan.

14 de Junio

Todas mis experiencias son oportunidades de aprender y crecer.

15 de Junio

Me considero una persona hermosa, apreciada y digna de ser amada. Me enorgullezco de ser quien soy.

16 de Junio

Me acepto plenamente y creo paz en mi mente y mi corazón.

17 de Junio

Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto

con placer y alegría.

18 de Junio

Mi hogar colma todos mis deseos y necesidades y yo lo lleno con la vibración del amor.

19 de Junio

Hoy libero mis dudas y miedos destructivos.

20 de Junio

A la gente le encanta estar conmigo, y a mí me encanta estar con la gente.

21 de Junio

Es mi derecho participar de la abundancia y la prosperidad de este mundo.

22 de Junio

Soy uno con el Universo y la totalidad de la vida. Puedo aprender y crecer sin temor.

23 de Junio

Las dificultades ya no me amargan. Resuelvo todos los problemas con facilidad.

24 de Junio

Soy un canal abierto para las ideas creativas.

25 de Junio

Soy una persona competente y organizada. Mi eficiencia es más que suficiente para realizar mi trabajo.

26 de Junio

Con amor y júbilo acepto mi sexualidad y mi manera de expresarla.

27 de Junio

Soy capaz de afrontar y llevar a buen fin cualquier cosa que se me presente.

28 de Junio

Elijo experimentar la dulzura de la vida.

29 de Junio

Soy una persona firme. Continúo lo empezado y me doy aliento con amor.

30 de Junio

Mi vida mejora continuamente.

JULIO

Declaro mi independencia. Todas las respuestas que necesito están dentro de mí. Ahora confío en mi propia sabiduría interior. Confío en mí para tomar las mejores decisiones en todo lo que haga.

1 de Julio

El amor de mi corazón inunda alegremente todo mi cuerpo.

2 de Julio

Mi vida refleja el bien, y solo bien recibo a cambio. Soy la

serena y la tranquila expresión de la vida.

3 de Julio

Siempre trabajo con y para personas maravillosas. Me encanta mi trabajo.

4 de Julio

Ahora estoy libre del pasado. La libertad es mi derecho divino.

5 de Julio

Mi mente y mi cuerpo están perfectamente equilibrados. Soy un ser armonioso.

6 de Julio

Con amor acepto mis decisiones, sabiendo que tengo la libertad de cambiar.

7 de Julio

Constantemente tengo nuevas intuiciones y hallo nuevas maneras de ver el mundo.

8 de Julio

Avanzo con seguridad y soltura, sabiendo que todo está bien en mi futuro.

9 de Julio

Soy una persona cada vez más simpática. Los demás me consideran afectuosa y capaz de perdonar.

10 de Julio

Soy responsable de todas mis experiencias.

11 de Julio

La gente me respeta, y valora mucho todo lo que hago.

12 de Julio

Iradio amor y simpatía. Soy una persona hermosa y todo el mundo me ama.

13 de Julio

Mantengo los ojos bien abiertos para no dejar pasar mis mejores oportunidades.

14 de Julio

Ahora atraigo a nuevos amigos y amigas, personas interesantes, amables, responsables, tolerantes, divertidas y generosas.

15 de Julio

Sé que la Sabiduría y la Prudencia Divinas me protegen en todo momento.

16 de Julio

¡Amo la vida! Espero con ilusión cada momento.

17 de Julio

Todos mis problemas proceden de las pautas de pensamiento que me limitan. Resuelvo sin esfuerzo mis problemas escogiendo pensamientos positivos.

18 de Julio

Mi hogar es un refugio de paz. En todos sus rincones pongo amor, y me responde con calor y comodidad.

19 de Julio

Expreso mis emociones de forma alegre y positiva.

20 de Julio

Mi riqueza no tiene límites. El amor, la risa y las comodidades me pertenecen.

21 de Julio

Agradezco a la vida su generosidad. Soy muy afortunado.

22 de Julio

Dejo todo control en manos del Universo. Estoy en paz conmigo y con la vida.

23 de Julio

Crezco más allá de las limitaciones de mis padres y vivo mi propia vida. Ahora es mi turno.

24 de Julio

Me libero, y libero a todas las personas que forman parte de mi vida, de las viejas heridas del pasado.

25 de Julio

El bienestar es el estado natural de mi cuerpo. Yo sólo pienso en el bienestar.

26 de Julio

Mi vida es un gozo. La Mente Divina me guía hacia el logro de mis objetivos.

27 de Julio

Tengo todo el éxito que yo decido tener.

28 de Julio

Respeto y protejo mi cuerpo porque me importa mi salud.

29 de Julio

Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

30 de Julio

La paz y la armonía divinas me rodean y habitan en mi interior. Confío en el proceso de la vida.

31 de Julio

Estoy en total armonía con mi entorno: el sol, la luna, los vientos, la lluvia y la tierra.

AGOSTO

Me relajo en el calor del verano. Contemplo mi vida y sólo veo belleza. Todo está en plena floración y es un gozo mirarlo. La naturaleza está en calma y en paz. Es un momento para la reflexión.

1 de Agosto

Ahora irradio salud, felicidad, prosperidad y paz espiritual.

2 de Agosto

Voy más allá de mis viejas limitaciones, y me expreso de forma libre y creativa.

3 de Agosto

Confío en mi Yo Superior, y escucho mi Voz Interior con amor.

4 de Agosto

Me abro a la sabiduría interior, sabiendo que en este Universo sólo hay Una Inteligencia.

5 de Agosto

Cuando escucho a mi yo interior recibo las respuestas que necesito.

6 de Agosto

Expresar las emociones es curativo. Puedo ser vulnerable sin temor.

7 de Agosto

Abro mi conciencia a todas las maravillosas posibilidades de la vida.

8 de Agosto

Me encuentro a salvo. Sólo se trata de un cambio.

9 de Agosto

Reconozco que mi cuerpo es un mecanismo asombroso y magnífico. Es un privilegio vivir en él.

10 de Agosto

En mi interior veo a un ser magnífico, sabio y hermoso. Amo lo que veo en mí.

11 de Agosto

Todo lo que necesito saberse me revela.

12 de Agosto

Cuando me amo verdaderamente, todo funciona en mi vida.

13 de Agosto

Soy responsable. Ahora recupero mi propio poder.

14 de Agosto

Me siento bien siendo tal como soy. En todo momento me apuebo y me acepto.

15 de Agosto

Me relajo y reconozco mi propio valor.

16 de Agosto

Vaya donde vaya, viajo segura/o. En mis viajes siempre encuentro gente amable que me ayuda.

17 de Agosto

Libero la necesidad de culparme y de culpar a los demás.

18 de Agosto

Las personas que hay en mi vida son en realidad mis espejos. Mi mundo es un lugar seguro y acogedor.

19 de Agosto

El día de hoy es un peldaño hacia una nueva conciencia y

una mayor gloria.

20 de Agosto

Estoy muy bien. La vida es fácil y dichosa.

21 de Agosto

La libertad y el cambio están en el aire. Desecho las ideas viejas.

22 de Agosto

Mi cuerpo me lleva a todas partes con facilidad y sin esfuerzo.

23 de Agosto

Me rodeo de personas que me aman y que sólo ven lo bueno, en mí y en mi mundo.

24 de Agosto

Inspiro y, con mi aliento envío vida a mis ojos, para verlo todo con comprensión y compasión.

25 de Agosto

Soy uno con el Poder que me ha creado. De ese poder participo para crear mis circunstancias.

26 de Agosto

El trabajo y la diversión en mi vida están en feliz equilibrio.

27 de Agosto

De la Inteligencia Divina me vienen todas las ideas que necesito.

28 de Agosto

Veo lo mejor en los demás, y les ayudo a sacar a la luz sus mejores cualidades.

29 de Agosto

Comprendo la infancia de mis padres. Ahora sé que les escogí porque eran perfectos para lo que yo tenía que experimentar y comprender.

30 de Agosto

He sido creada/o para triunfar, y agradezco el éxito que hoy tengo.

31 de Agosto

Cuanto más ayudo a los demás, más aumenta mi prosperidad. Donde yo estoy, todo el mundo gana.

SEPTIEMBRE

Despierto a nuevas energías. Las vacaciones se acaban, se inician las clases. El comercio y la industria bullen de vida. Es una época de gran prosperidad, tiempo de cosecha. Recogemos los frutos de lo sembrado en primavera. Me siento en armonía con las estaciones.

1 de Septiembre

Creo paz en mí y confío en mi sabiduría interior.

2 de Septiembre

Mi trabajo es estimulante, divertido y muy satisfactorio. En él

utilizo mis talentos y capacidades, mi creatividad. Trabajo con y para personas a quienes amo y me aman.

3 de Septiembre

Las personas, los lugares y las cosas de este planeta están conectados entre sí con amor. Me siento a gusto en el Universo.

4 de Septiembre

Cada puente que atravieso me lleva a un plano de realización más elevado.

5 de Septiembre

Dondequiera que estoy, escojo la armonía y la amable comunicación con los demás.

6 de Septiembre

Aprecio todo lo que hago. Soy la persona más importante de mi vida.

7 de Septiembre

Todos hacemos lo mejor que podemos hacer con el entendimiento, el conocimiento y la información que tenemos.

8 de Septiembre

Con alegría mantengo a mi niño interior seguro en el centro de mí. Lo amo y lo cuido.

9 de Septiembre

Cada momento es un nuevo comienzo. Mi vida es hermosa.

10 de Septiembre

Soy una persona compasiva y comprensiva. Perdono y olvido.

11 de Septiembre

Con mi amorosa actitud ayudo a crear un mundo donde amamos los unos a los otros no implique ningún peligro.

12 de Septiembre

Sigo a mi estrella interior y soy un ejemplo resplandeciente de amor y de luz.

13 de Septiembre

Todo lo que pienso que está "mal" en mí lo transformo en afirmaciones positivas.

14 de Septiembre

Inhalo el precioso aliento de la vida y dejo que mi cuerpo, mi mente y mis emociones se relajen.

15 de Septiembre

Llevo adelante mi vida con facilidad y alegría.

16 de Septiembre

Me alegro de adaptarme con tanta facilidad al flujo y reflujo de mi vida.

17 de Septiembre

Soy dulce, bondadosa/o y paciente conmigo misma/o. Los demás reflejan el amor que siento por mí.

18 de Septiembre

Perdono con amor y libero el pasado.

19 de Septiembre

Tengo un cuerpo sano y feliz. Mi cuerpo está siempre trabajando por una salud óptima.

20 de Septiembre

Hoy es el futuro que creé ayer.

21 de Septiembre

Me alegro de saber que cuento con el poder de mi mente para usarlo de la manera que yo decida.

22 de Septiembre

En mi vida todo funciona, ahora y siempre.

23 de Septiembre

Mis pensamientos son apacibles, serenos y centrados.

24 de Septiembre

El bien me llega de todas partes, de todas las personas y de todas las cosas. Me siento feliz de ser quien soy.

25 de Septiembre

Las puertas de la sabiduría y el conocimiento están siempre abiertas para mí.

26 de Septiembre

Constantemente tengo nuevas intuiciones. Mi futuro es magnífico.

27 de Septiembre

Me siento a salvo viviendo. La vida siempre me proporciona lo que necesito. Todo está bien.

28 de Septiembre

El Océano de la Vida es pródigo con su abundancia. Siempre que necesito algo, sé que lo tendré.

29 de Septiembre

El perdón me hace libre y ligera/o. Perdono a todo el mundo.

30 de Septiembre

Las decisiones que tome durante todo este día serán las correctas. Sólo deseo aquello que ha de proporcionarme el mayor bien.

OCTUBRE

Observo los cambios de estación. Las hojas caen del árbol en el momento oportuno. Así caen de mí las creencias y los hábitos que ya no me sirven. El cambio no me exige esfuerzos: se produce automáticamente porque yo lo acepto.

1 de Octubre

Dejo atrás mis viejas creencias negativas. Las nuevas me serán más útiles.

2 de Octubre

Cada uno de mis actos atrae la abundancia. Soy un imán para la Prosperidad Divina.

3 de Octubre

Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser. Me merezco lo mejor.

4 de Octubre

Me abrazo con amor y compasión. Acepto mi forma de ser, especialmente única.

5 de Octubre

Me siento con fuerzas y capacidad para todas las situaciones.

6 de Octubre

Me amo y me recompenso con pensamientos elogiosos.

7 de Octubre

Libero la necesidad de culpa para nadie. Acepto a los demás tal como son.

8 de Octubre

Este es un nuevo día. Soy un nuevo yo.

9 de Octubre

Todo me sucede en el momento y el lugar perfectos. A cada momento se produce la correcta acción divina.

10 de Octubre

Me complazco en mi propia expresión de la vida. Soy un ser perfecto tal como soy.

11 de Octubre

Convierto cada experiencia en una oportunidad.

12 de Octubre

Con toda confianza puedo ser lo suficientemente flexible para comprender los puntos de vista de los demás.

13 de Octubre

Tengo el derecho divino de obtener satisfacción en todos los aspectos de la vida. Soy digna/o del éxito.

14 de Octubre

Navego plácidamente a través de nuevas experiencias, nuevos rumbos y nuevos cambios.

15 de Octubre

Fácilmente me deshago de lo que ya no necesito.

16 de Octubre

Cuento con el apoyo total y absoluto del Universo.

17 de Octubre

La relajación sirve a mi cuerpo como un tiempo de reparación y rejuvenecimiento. Cuanto más me relajo, mejor salud tengo.

18 de Octubre

Se me hace fácil defender mis puntos de vista.

19 de Octubre

Cada experiencia que tengo me guía hacia una mayor

capacidad de comprensión.

20 de Octubre

Mis ingresos aumentan constantemente.

21 de Octubre

Todo problema tiene su solución. Para mí, aprender es fácil y divertido.

22 de Octubre

Estoy dispuesta/o a crecer y a enfrentarme con mis sentimientos.

23 de Octubre

Los demás me respetan porque yo me respeto.

24 de Octubre

De mi vida sólo desaparece aquello que ya no necesito. Todo lo que me rodea tiene una utilidad.

25 de Octubre

Espero con ilusión las aventuras del día.

26 de Octubre

La vida me inspira confianza, seguridad y alegría. Sólo bien viene a mí y sólo bien emana de mí.

27 de Octubre

Mi corazón está abierto. Me expreso con palabras afectuosas.

28 de Octubre

Me complazco en lo que tengo y sé que siempre me esperan experiencias nuevas. El Universo da y yo recibo.

29 de Octubre

Tengo opciones ilimitadas sobre lo que puedo pensar. Mi mente se siente libre y ligera.

30 de Octubre

Hoy estoy dispuesta/o a reconocer mi belleza y mi magnificencia.

31 de Octubre

Es mi derecho expresarme creativamente de formas enormemente estimulantes. Hoy lo pasaré muy bien.

NOVIEMBRE

Bendigo mi maravillosa vida. Con alegría, placer y gratitud acepto todo el bien que me ofrece la vida. Sé que el Universo proveerá a todas mis necesidades, que serán fuente de dicha y gozo. Cada día me inunda de admiración y de acción de gracias.

1 de Noviembre

Agradezco todo el bien, todo lo que con amor se me facilita.

2 de Noviembre

Hoy cuido amorosamente de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones.

3 de Noviembre

Continuamente encuentro nuevas maneras de mirar mi mundo. En todas partes veo belleza.

4 de Noviembre

Bendigo y deseo prosperidad a los demás, que a su vez me bendicen y me desean prosperidad.

5 de Noviembre

Veó venir un mundo de paz y abundancia. Siento la armonía y la unidad entre las naciones, y contribuyo a crearlas.

6 de Noviembre

Hay tiempo y espacio para todo lo que deseo hacer.

7 de Noviembre

Estoy rodeado de personas cariñosas y se me hace fácil expresarme a los demás.

8 de Noviembre

Sé que la vida es maravillosa. En mi futuro sólo veo cosas buenas.

9 de Noviembre

Amo a mi familia y a mi hogar. Ellos me proporcionan sustento, calor y seguridad.

10 de Noviembre

Cuento con que mi vida será buena y dichosa, y lo es.

11 de Noviembre

Mis pensamientos de paz crean mi mundo de paz.

12 de Noviembre

Abro mi conciencia a la expansión de la vida. Tengo espacio de sobra para crecer y cambiar.

13 de Noviembre

Doy a la vida exactamente lo que quiero que ella me dé.

14 de Noviembre

A cada pensamiento negativo que me pasa por la cabeza, le digo: <¡Fuera!>.

15 de Noviembre

La vida es para mí como una alegre danza.

16 de Noviembre

Mi cuerpo es ideal para mí en esta vida.

17 de Noviembre

Libero este amigado hábito de retrasarme. Siempre llego a tiempo a todas partes.

18 de Noviembre

Mi aspecto es fabuloso y me siento fabuloso. ¡Heme aquí dispuesto a recibir todo lo bueno!.

19 de Noviembre

Libero todo concepto de competitividad y comparación. Hago todo lo mejor posible y disfruto siendo yo mismo.

20 de Noviembre

Todo lo que necesito saber en un momento dado se me revela. Mi intuición siempre está a mi favor.

21 de Noviembre

Ahora recibo mi bien de fuentes esperadas e inesperadas.

22 de Noviembre

Lo que quiero, lo pido. Sé que todo lo que necesite estará siempre ahí, esperándome.

23 de Noviembre

Confío en que el Poder que me ha creado me protegerá en todo momento y en toda circunstancia.

24 de Noviembre

Con alegría ayudo siempre que puedo, para aliviar las cargas de los demás.

25 de Noviembre

Me elevo por encima de toda limitación. La Divinidad me inspira y me guía. El amor sana toda la vida.

26 de Noviembre

Soy una persona especial y maravillosa. Cuanto más me amo, más libre de tensiones me siento.

27 de Noviembre

Soy una persona paciente, tolerante y afable.

28 de Noviembre

Con frecuencia expreso gratitud y reconocimiento, y espero cosas que pueda agradecer.

29 de Noviembre

Pido mayor comprensión e inteligencia, que me permitan dar forma a mi mundo y mis experiencias con conocimiento y con amor.

30 de Noviembre

Veó cómo todo lo que me rodea irradia abundancia. Vivo ahora en un amor, una luz y una felicidad sin límites.

DICIEMBRE

Me regalo amor. Hagámonos mutuamente el más precioso y sanador regalo: el del amor incondicional por nosotros mismos y por los demás. El amor es poderoso, cura y trae la paz. Juntos creemos un mundo donde podamos amarnos confiados y seguros.

1 de Diciembre

Gozo de todo lo que tengo y abro los brazos a todos los desafíos.

2 de Diciembre

Abro nuevas puertas a la vida. Siempre hay nuevos territorios de amor ante mí.

3 de Diciembre

Me encuentro en el lugar y el momento perfectos. Siempre estoy a salvo.

4 de Diciembre

MI vida es una fiesta, una experiencia que comparto con todas las personas que conozco.

5 de Diciembre

La vida me apoya; sólo me ofrece experiencias buenas y positivas.

6 de Diciembre

Mi búsqueda interior es gratificante y me procura muchas respuestas.

7 de Diciembre

Aprendo fácilmente y sin esfuerzo las enseñanzas de la vida.

8 de Diciembre

El amor interviene en todas mis relaciones, desde las menos importantes hasta las más íntimas.

9 de Diciembre

Mi vida empieza con gratitud y alegría.

10 de Diciembre

Este planeta es mi hogar. Amorosamente cuido de la Tierra y de todas las criaturas vivientes que la pueblan.

11 de Diciembre

Tengo siempre la edad perfecta para el momento de la vida en que me encuentro.

12 de Diciembre

Abro mi hogar, y doy la bienvenida a mis invitados con cariño y música. Permíson como una amorosa familia.

13 de Diciembre

Estoy dispuesta a liberar las viejas creencias que ya no me sirven.

14 de Diciembre

Mi corazón perdona y libera. Con confianza me amo. La paz interiores mi objetivo.

15 de Diciembre

Toda experiencia es perfecta para mi proceso de crecimiento.

16 de Diciembre

Soy una persona organizada y productiva. Tengo mucha energía, y disfruto poniendo orden en mi vida.

17 de Diciembre

Libero todo hábito de criticar. Supero todo sentimiento de no ser una persona suficientemente capaz y creativa.

18 de Diciembre

Soy amable y paciente con mígo mientras cambio y crezco.

19 de Diciembre

Utilizo mi Sabiduría Interior para llevar los asuntos de mi vida.

20 de Diciembre

El sendero hacia el amor es el perdón. Con amor dejé atrás el pasado y concentro mi atención en este nuevo día.

21 de Diciembre

Ens ancho mis fronteras con el fin de abarcar solamente experiencias positivas.

22 de Diciembre

Todos mis amigos y amigas fueron en un tiempo desconocidos para mí. Así pues, doy la bienvenida a todas las personas que se incorporan hoy a mi vida.

23 de Diciembre

La vida refleja todos mis pensamientos. Como me ocupo de que sean positivos, la vida sólo me aporta buenas experiencias.

24 de Diciembre

Me produce alegría cuidar de mí y atender a los demás.

25 de Diciembre

Yo soy la alegría de la vida, que se da y se recibe. Soy una ofrenda de amor.

26 de Diciembre

El Universo apoya totalmente todo lo que elijo pensar y creer. La paz y la armonía divinas me rodean.

27 de Diciembre

Libero y me libero. De buena gana me desprendo de todo lo que ya no necesito.

28 de Diciembre

Con pensamientos de prosperidad creo mi mundo próspero. Atraigo la prosperidad.

29 de Diciembre

Me siento a gusto en mi cuerpo. Soy salud que irradia.

30 de Diciembre

Soy independiente. Hago todo lo que quiero hacer. Pruebo nuevas ideas. Hoy soy líder.

31 de Diciembre

Bendigo a todos y a todo. Irradio alegría y la comparto con los demás. Es hora de reír, cantar y bailar.