



GUÍA DE

5 PASOS

para escribir tus propias

afirmaciones positivas





Las afirmaciones son un **instrumento poderosísimo para generar cambios.**

La mente es como tierra fértil que si riegas con cuidado, te da la oportunidad de ver **grandes cambios.**



OREM | un estilo de vida

EL SECRETO DETRÁS DE LAS PERSONAS FELICES Y EXITOSAS

Uno de los **hábitos** que tienen las personas felices **es decretar y afirmar situaciones positivas a primera hora de la mañana**, sobre ellos mismos, sobre su día y/o su vida.

Ellos saben que su mente tiene la capacidad de crear todo lo que sea capaz de visualizar y más aún si lo combinan con **intención y emoción**.

Las personas más exitosas **entrenan su mente** antes que cualquier otra cosa porque saben que ahí es donde radica todo su poder y su felicidad mental.

¿Te habías puesto a pensar el poder que juegan tus pensamientos en tu día a día, en tus resultados profesionales, sociales y personales? **Tus decretos diarios se proyectan en tu actitud, en tu comportamiento y en tus resultados**, es por ello por lo que las personas felices se aseguran de trabajar esto día con día para que todo lo anterior resulte de manera positiva.

Y bien, con esto no quiere decir que será una varita mágica que alejará los días malos, los problemas y los malos resultados, por supuesto que no, eso es parte de la vida, lo que quiere decir es que practicando este hábito podrás manejar y sobrellevar de mejor manera todos los malos resultados y días, notando que no son tan malos, que tienen arreglo y que eso no hace sombra a todo lo bueno de tu vida.

CREER EN LO QUE ESTÁS ESCRIBIENDO Y DICIENDO

Si no crees realmente lo que te estás diciendo, no crees que es posible y no te ves siendo esa persona, jamás lograrás que esa afirmación cree un cambio en tu vida.

No significa que por decirlo y creértelo por arte de magia va a suceder, significa que **si decretas y afirmas algo de manera positiva hacia tu vida y estás convencid@ de ello**, *actuarás en base a ese sentimiento, en base a esa motivación.*

Si te repites a diario al espejo que “estas hermosa” pero te ves con tristeza, con cero entusiasmo, Si, efectivamente estas repitiendo afirmaciones positivas pero como un periquito porque tu mente está pensando todo lo contrario y por ende tus actitudes serán eso que estás reflejando.

Por eso, **el primer paso es creerte lo que estás diciendo**, en esta vida nadie nace siendo nada, ni experto, ni el mejor, ni nada, todo se basa en la práctica y en el movimiento a la acción, si hoy no eres muy buen@ en algo o no eres algo que te gustaría, no lo pongas como pretexto para no serlo en un futuro, todo es cuestión, aunque suene trillada es verdad, de **actitud**, de **creer que si se puede** y **sobre todo de práctica.**

FORMULAR LAS AFIRMACIONES EN TIEMPO PRESENTE

La manera en que nos hablamos y nos referimos a situaciones propias, en general es la manera en que nos vemos y bajo las cuales actuamos.

Formula tus afirmaciones y decretos en **tiempo presente**, evita decir ... "Yo seré", porque aún no ha pasado, "Yo soy constancia", es algo que quieres y por lo cual estás trabajando. Por ende, **dilo a ti mismo en tiempo presente**, verás que es muy diferente la manera en que esto te hace sentir a que si lo dices en futuro y lo ves como algo lejano que puedes seguir postergando.

Te recomiendo practicar los puntos 1 y dos al espejo, al inicio te podrá parecer bobo y hasta puede darte pena hacerlo, **¿Por qué sentir pena por recordarte lo maravillos@ y lo poderos@ que puedes ser?** Estamos muy acostumbrados a sentir pena por todo, pero el día que cruces esa barrera muchas cosas en tu vida van a cambiar, practícalo a diario y verás los cambios que vas teniendo.

ÚSALAS, REPÍTELAS Y CRÉELAS DIARIAMENTE

Utiliza y **aprovecha los momentos de negatividad** para reconocer esa emoción, tomar ese pensamiento negativo, reflexionarlo y volverlo una afirmación positiva.

Todo en tu vida son pensamientos, a cada momento de tu vida estás viviendo una emoción, vuélvete consciente de ellas y aduénatelas de manera positiva.

Utiliza las afirmaciones como un instrumento para **¡crear tu vida!**. Alimentarla constantemente de pensamientos positivos en el día a día.



¡RECUERDA!

Todo esto funciona si realmente lo crees y crees que puedes ser y hacer todo lo que te decretas. En ocasiones la falta de resultados instantáneos puede llegar a causar frustración y hacer que abandones antes de iniciar, sigue los pasos tal cual y date tiempo de empezar a sentir cada palabra que te estás diciendo. No olvides que todo en esta vida es práctica.

INYÉCTALE PODER A TUS AFIRMACIONES

Aquí **se refleja la importancia de los pasos 1 y 3**, que creas todo lo que estás escribiendo y diciéndote a diario, pero ahora viene lo más importante, ***inyéctales poder con emociones, tus emociones tienen el poder de darle vida a lo que quieras.***

Siente lo que estás diciéndote y siente como esa afirmación va agarrando fuerza y te va empujando a creer aún más en lo que estás diciendo.

No es lo mismo que te digas "Yo soy alegría" y te lo estés diciendo apáticamente, con una cara de pocos amigos, con los hombros encorvados y con una expresión que refleja completamente lo contrario. Aquí **hagamos un ejercicio:**

Repítete que eres hermosa o muy guapo frente al espejo, primero hazlo con la emoción de que realmente estás viendo en el espejo a una estrella de cine, arréglate el cabello, maquíllate y lanza besos y saludos al espejo. ¿Te causó una sensación de alegría y emoción? ¿Te sentiste hermosa o guapo al momento de estarlo diciendo?

Ahora, haz lo mismo, pero con apatía, señalándote las cosas que no te gustan, viéndote con tristeza, ¿Cómo te hizo sentir esto? Seguramente nada positivo.

Este ejercicio te podrá tomar más tiempo con algunas afirmaciones que con otras, es normal, nuevamente, **la práctica lo hace todo.**

Las afirmaciones si las haces consciente, también tienen el poder de ayudarte con tu seguridad y *amig@ mi@, eso es oro sólido ante la vida.*

ADIÓS A LAS COMPARACIONES

Al momento de crear tus afirmaciones hay algo importante que debes evitar a toda costa y una de las más importantes es **decirle adiós a las comparaciones**.

En tus decretos no utilices palabras como "mejor", "peor", "mas" ó "menos" ; **tú no estás jugando una batalla contra nadie**, no importa si eres el número 1 o el 100, todos estamos en esta vida jugando una carrera contra nosotros mismos, **tú eres tu competencia**, procura que sea una competencia sana.

Evita crear tus afirmaciones con palabras negativas, ejemplo: *A partir de hoy, ya no comeré más comida chatarra.*

Cámbialo por: *A partir de hoy solo le doy a mi cuerpo comida que le aporte energía y vitaminas para ayudarme a lograr mis sueños.*

En esta afirmación van muchas ideas incluidas, pero es una realidad, si tú alimentas a tu cuerpo de una manera correcta, tu cuerpo te responderá dándote salud y eso automáticamente te ayudará a llegar hasta donde quieras. Lo que no pasa con la chatarra, que, si alimentas a tu cuerpo a base de eso, tu cuerpo seguramente lo resentirá y estará constantemente quejándose de algo. *(En la mayoría de los casos)*



¡RECUERDA!

Todo esto funciona si realmente lo crees y crees que puedes ser y hacer todo lo que te decretas. En ocasiones, la falta de resultados llega a causar frustración y a hacer que abandones antes de iniciar, **sigue los pasos tal cual**, y date tiempo de empezar a sentir cada cosa que te estás diciendo, **no olvides que todo en esta vida es práctica.**

