



DIARIO DE AFIRMACIONES

Sanación & Amor Propio

Agosto

Una afirmación sanadora para cada día del mes con
sugerencias sutiles de práctica diaria.

<https://mentePower.com/Louise>



***Mi mente es un imán
para las bendiciones y
la abundancia.***



Sugerencia de práctica:

Anota antes de dormir 3 cosas hermosas que viviste hoy y siente profunda gratitud por ellas.

“

*Mi cuerpo es sabio y
responde con salud a
mis pensamientos de
paz.*



Sugerencia de práctica:

Cierra los ojos un minuto, inhala serenidad y siente cómo la tensión se disuelve en tu cuerpo.

“

*Todo lo que necesito
viene a mí en el
momento perfecto e
idóneo.*



Sugerencia de práctica:

Repite esta afirmación al mirarte al espejo con ternura. Merezco amarme incondicionalmente.

“

*Elijo tratarme con
absoluta dulzura,
paciencia y
consideración.*



Sugerencia de práctica:

Toma una pausa a mitad del día para recordar que estás a salvo y apoyada por el universo.



*Mi mente se mantiene
serena y mi alma
llena de verdadera
esperanza.*



Sugerencia de práctica:

Suelto la culpa y las expectativas. Hoy decido abrazar mi presente con infinita compasión.

“

*Perdono con facilidad
y suelto cualquier
peso o resentimiento.*



Sugerencia de práctica:

Visualiza una luz cálida en tu pecho mientras lees esta frase y deja que ilumine tus decisiones.

DÍA 07 DE AGOSTO

“

*Soy suficiente
exactamente como soy
en este bendito
instante.*



Sugerencia de práctica:

Recuerda que cada pensamiento que eliges es una semilla para tu paz interior de mañana.

“

*Mi respiración es
pausada, profunda y
pacificadora para mi
ser.*



Sugerencia de práctica:

Hoy decido hablarme con la misma amabilidad con la que le hablaría a mi mejor amiga.

DÍA 09 DE AGOSTO

“

*Atraigo la
prosperidad y el
bienestar en todas sus
formas armónicas.*



Sugerencia de práctica:

Observa tus emociones sin juzgarlas. Permítete sentir y luego déjalas fluir suavemente.



*Me permito descansar
y recargar mi energía
vital con alegría.*



Sugerencia de práctica:

Agradece a tu mente por protegerte, pero
recuérdale con amor que hoy eliges la calma.

“

*Agradezco cada
enseñanza y
experiencia que
ilumina mi camino.*



Sugerencia de práctica:

Dedícate 5 minutos de silencio hoy para reconectar con tus verdaderos deseos del alma.

“

*Mi entorno es un
reflejo transparente
de mi calma interior.*



Sugerencia de práctica:

Cierra los ojos un minuto, inhala serenidad y siente cómo la tensión se disuelve en tu cuerpo.



*Hoy decido sonreír y
valorar la belleza de
los pequeños detalles.*



Sugerencia de práctica:

Repite esta afirmación al mirarte al espejo con ternura. Merezco amarme incondicionalmente.

“

*Tengo la fuerza
interior necesaria
para superar
cualquier desafío.*



Sugerencia de práctica:

Toma una pausa a mitad del día para recordar que estás a salvo y apoyada por el universo.

DÍA 15 DE AGOSTO

“

*Suelto la exigencia y
me mezo en los brazos
del amor propio.*



Sugerencia de práctica:

Suelto la culpa y las expectativas. Hoy decido abrazar mi presente con infinita compasión.



***Mi corazón está
abierto a recibir toda
la bondad del
universo.***



Sugerencia de práctica:

Visualiza una luz cálida en tu pecho mientras lees esta frase y deja que ilumine tus decisiones.

“

*Cada día es un regalo
de renovación y paz
para mi espíritu.*



Sugerencia de práctica:

Recuerda que cada pensamiento que eliges es una semilla para tu paz interior de mañana.

“

*Confío en la sabiduría
de la vida y sé que
todo está bien.*



Sugerencia de práctica:

Hoy decido hablarme con la misma amabilidad con la que le hablaría a mi mejor amiga.



*Mis palabras crean
armonía y
bendiciones a mi
alrededor.*



Sugerencia de práctica:

Observa tus emociones sin juzgarlas. Permítete sentir y luego déjalas fluir suavemente.



*Acepto el presente con
gratitud y miro el
futuro con ilusión.*



Sugerencia de práctica:

Agradece a tu mente por protegerte, pero
recuérdale con amor que hoy eliges la calma.



*Merezco la felicidad,
el amor genuino y la
abundancia sin
límites.*



Sugerencia de práctica:

Dedícate 5 minutos de silencio hoy para reconectar con tus verdaderos deseos del alma.



*Hoy abrazo mi verdad
y me permito brillar
con luz propia.*



Sugerencia de práctica:

Cierra los ojos un minuto, inhala serenidad y siente cómo la tensión se disuelve en tu cuerpo.



*La serenidad llena
cada célula y
pensamiento de mi
cuerpo.*



Sugerencia de práctica:

Repite esta afirmación al mirarte al espejo con ternura. Merezco amarme incondicionalmente.

“

*Suelto el pasado y me
regalo la libertad de
empezar de nuevo.*



Sugerencia de práctica:

Toma una pausa a mitad del día para recordar que estás a salvo y apoyada por el universo.

“

*Mi presencia es
valiosa, bella e
importante en este
mundo.*



Sugerencia de práctica:

Suelto la culpa y las expectativas. Hoy decido abrazar mi presente con infinita compasión.



*Elijo pensar con
serenidad, claridad y
profunda fe en mi
camino.*



Sugerencia de práctica:

Visualiza una luz cálida en tu pecho mientras lees esta frase y deja que ilumine tus decisiones.

“

*Me libero de las
dudas y confío
plenamente en mi
potencial.*



Sugerencia de práctica:

Recuerda que cada pensamiento que eliges es una semilla para tu paz interior de mañana.

“

*La paz envuelve mi
mente y disuelve
cualquier ansiedad.*



Sugerencia de práctica:

Hoy decido hablarme con la misma amabilidad con la que le hablaría a mi mejor amiga.



*Cultivo pensamientos
de salud, dicha y
serenidad constante.*



Sugerencia de práctica:

Observa tus emociones sin juzgarlas. Permítete sentir y luego déjalas fluir suavemente.

“

*Mi vida se
desenvuelve en
perfecta armonía y
constante amor.*



Sugerencia de práctica:

Agradece a tu mente por protegerte, pero
recuérdale con amor que hoy eliges la calma.

“

*Bendigo mi camino y
agradezco la luz que
me acompaña
siempre.*



Sugerencia de práctica:

Dedícate 5 minutos de silencio hoy para reconectar con tus verdaderos deseos del alma.