

# **Guía: RITUAL CUIDADO PROPIO**

### Transforma tu amor propio con afirmaciones.

Esta guía es práctica y sencilla para comenzar a entrenar y transformar tu autoestima con afirmaciones.

# 1. Elige tus afirmaciones

- Escoge frases en presente, cortas y poderosas. - Ejemplos:

"AGRADEZCO A MI CORAZON POR SER LA FUENTE DE MI AMOR PROPIO",

"ABRAZO TODAS LAS PARTES DE MI MISMA CON AMOR Y COMPRENSION",

"LA AUTOACEPTACION ES MI PODER".

# 2. Repítelas cada día

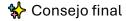
- Dedica 5 minutos al despertar y 5 minutos antes de dormir. - Mírate al espejo y dilo en voz alta. - Escríbelas en tu cuaderno o en notas adhesivas.

#### 3. Siembra la emoción

- Al repetir las afirmaciones **SIENTELAS**. - Respira profundo y conecta con la emoción que quieres atraer.

#### 4. Constancia diaria

- La repetición entrena tu mente. - Hazlo parte de tu rutina, como cepillarte los dientes.



Ten paciencia contigo misma. Cada afirmación que repites es una semilla. Con el tiempo, florecerás en una nueva versión más segura y poderosa. Encuentra mas afirmaciones en mi libro De Oruga a Mariposa.

"Todo lo que necesitas esta dentro de ti"