

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.

🌟 Consejo final

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”

Por Ana Trujillo – Mentora y autora de *De Oruga a Mariposa*