

OURSELF

Afirmaciones
para terminar el
mes recargada
de *self-love*

OURSELF

A final de cada mes, es importante reafirmar tu confianza para pasar las próximas semanas con las mejores energías de amor propio.

Para hacerlo, te recomendamos repetir las siguientes afirmaciones creando un momento único y a solas. Párate frente al espejo o cierra los ojos. Prende velitas y usa aromáticos. Construye un ambiente y un espacio acogedor que te haga sentir cómoda. Repite estas frases en voz alta o en tu mente. Cualquier opción es válida si te hace sentir bien.

Las afirmaciones refuerzan tu autoestima y afirman tu confianza creando en ti un diálogo interno que te ayude a mejorar la relación que tienes contigo.

AFIRMACIONES

Todo lo que
necesito ya existe
dentro de mi

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES

Creo en mi y en
mi capacidad
para quererme

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES

Soy valiente, sigo
aquí y no estoy
dispuesta a
abandonarme

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES

Me merezco mi
amor, mi
paciencia, mi
confianza y mi
reconocimiento

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES

Celebro mis
logros y no me
juzgo por mis
errores

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES

Hago lo mejor
para mi y me
esfuerzo por lo
que me hace feliz

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES

Me agradezco
por mi fuerza, mi
forma de crecer
y mi poder de
resiliencia

AFIRMACIONES

OURSELF

Termina el mes
recargada de
self-love

OURSELF