

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