

Patricia Eugenia

AFIRMACIONES PODEROSAS

TRANSFORMACIÓN PERSONAL



**Guía Para Crear
Afirmaciones Efectivas**

Guía para Crear Afirmaciones Poderosas

Personas conscientes de su poder creador rápidamente comienzan a utilizar afirmaciones para transformar su vida.

Utilizar afirmaciones nos ayuda a sostener la motivación, el enfoque y la energía a través del camino hacia la realización de nuestros objetivos. Las afirmaciones tienen un impacto real en nuestra vida, es tiempo de liberar este poder con mayor intención y conocimiento.

Hoy vas aprender acerca de como funcionan las afirmaciones y cómo crear afirmaciones efectivas.

I. La Importancia de Una Mentalidad Positiva

Nuestro entorno impacta nuestra vida. Mensajes, carteles, anuncios, medios de comunicación, redes sociales, etc., cada vez llaman más a nuestra atención, y la mente subconsciente registra todo, como su realidad.

¿Qué sucede cuando los mensajes y las influencias son negativas?

Se pueden convertir en las creencias que afectan nuestra percepción y capacidad para alcanzar metas y auto realizarnos. Al ser creencias que se registran en la mente subconsciente es fácil no darnos cuenta que pueden ser la causa de limitación, estrés, ansiedad y baja autoestima. En resumen, mensajes negativos diarios imponen limitaciones no deseadas diarias.

Pero los mensajes negativos no solo provienen del exterior, también de interior, de nosotros mismos, pensamientos o palabras negativas hacia nosotros mismos o hacia los demás.

Cada pensamiento que piensas y cada palabra que dices son declaraciones de Quién Eres y Cómo Es Tu Realidad.

Lo que tenemos que hacer es pasar por alto la mentalidad negativa y polarizarnos en una mentalidad positiva y optimista. Utilizar pensamientos y palabras intencionalmente para re-programar nuestro subconsciente, y por resultado cambiar nuestra realidad.

Ahora vamos a *crear* afirmaciones positivas y utilizar el poder de la palabra para lograr nuestros objetivos, para esto es esta Guía.

II. Que es Una Afirmación

Una afirmación es una declaración, clara y positiva que al repetirse una y otra vez es absorbida por la mente subconsciente para re-programarla. Las afirmaciones positivas son una valiosa herramienta de transformación personal y un elemento clave para *crear* la realidad.

Las afirmaciones tienen el poder de cambiar vías neuronales del cerebro, es decir, la forma en la que pensamos y percibimos el mundo y a nosotros mismos. Funcionan *reemplazando* ideas limitantes, creencias y dialogo negativo con declaraciones positivas que afirman lo que deseamos ser y experimentar en la vida.

Esto se hace declarando nuestros objetivos en tiempo presente, como si ya están manifestados. El pensamiento y la emoción, juntos declarando esa realidad aquí y y ahora.

Por ejemplo, si tu objetivo es convertirte en autor, tu afirmación podría ser:

“¡Me siento tan feliz y agradecido de tener en mis manos mi libro publicado!”

Simple, y poderoso.

Esta técnica simplemente reconoce el principio de que todo lo que creamos se crea primero en nuestra mente y después se manifiesta en la realidad objetiva.

Realizar afirmaciones positivas diarias incrementa nuestro nivel de autoestima y eleva nuestro estado de frecuencia energética.

III. Mi Experiencia con Afirmaciones

Comencé a utilizar afirmaciones hace varios años, al principio sentía extraño decirlas y ver que no sucedía nada. Probé con afirmaciones cortas y repetidas, largas y sofisticadas, en forma de mantra, en mi mente, en voz alta, con emoción hasta que poco a poco ví algunos resultados.

Pero aún así, los resultados eran esporádicos y cuando dejaba de repetir las afirmaciones, mi realidad regresaba casi como era antes de las afirmaciones.

Entonces descubrí que las afirmaciones funcionan a un nivel más profundo, *sembrando* (programando) las nuevas creencias y reemplazándolas en el subconscientes con lo que se contradecían. Me acerqué más al proceso de *crear* mis propias afirmaciones con mayor atención e utilizando palabras con las que resonaba y apuntaban lo que deseaba ser y manifestar.

Al poco tiempo fue incrementando mi confianza las palabras se interiorizaban más y situaciones comenzaban a mejorar alrededor de mi. Comprendí realmente el gran poder de las afirmaciones cuando declaré que viajaría por Europa todo el verano en libertad de tiempo y dinero. Esto estaba más allá de lo que parecía posible en ese momento, era un sueño y un desafío.

Lo primero que hice fue crear una afirmación: *“Dios es mi fuente infinita y grandes sumas de dinero llegan a mi para disfrutar viajando libremente por Europa.”*

Un año después mi declaración se había manifestado, fue tan exacta que me impactó profundamente y aumento drásticamente mi creencia en la capacidad que tenemos para crear realidades. Y si, ahí estaba yo realizando ese viaje en tremenda libertad, gratitud y abundancia.

Esta es solo una de incontables experiencias utilizando el poder de las afirmaciones, y estoy segura que te esperan experiencias maravillosas a ti también.

IV. Guía Para Crear Afirmaciones Efectivas

Utiliza estos 8 puntos para crear afirmaciones efectivas

1. Comienza tu afirmación con las palabras “Yo soy / Yo estoy”

Estas dos palabras son poderosas, nuestro subconsciente al escucharlas las interpreta como una orden o directiva a realizar.

2. Utiliza el tiempo en presente

Imagina que estás experimentando la realidad de tu afirmación en ese momento. Esto hará que el subconsciente re-programe la realidad que estamos afirmando.

3. Expresa tu afirmación en positivo

Afirma lo que quieres, no lo que no quieres. Sí decimos “*No me gusta eso*”, damos espacio a esa posibilidad y el subconsciente recibe el mensaje.

Ej. “*Ya no tengo miedo a volar.*”



“*Yo estoy disfrutando la emoción de volar.*”



4. Mantén tus afirmaciones cortas

Tus afirmaciones diarias que sean fáciles de memorizar y repetir. Si es fácil decirla, será fácil recordarla e utilizarla.

5. Haz tu afirmación específica

Las afirmaciones vagas, tienen resultados vagos.

Ej. “*Yo soy feliz ahora que perdí peso.*”



“*Yo soy feliz ahora que perdí 5 kilos y utilizo mis jeans favoritos.*”



6. Incluye un verbo en el presente.

Los verbos agregan poder al efecto de las afirmaciones. Cuanto más puedas *imaginar* ese momento, más poderosa será tu afirmación.

Ej. “*Me expreso con seguridad y confianza.*”



“*Yo estoy expresándome con seguridad y confianza.*”



7. Incluye una emoción o sentimiento.

Incluye tu estado emocional, como te sentirías si esa afirmación fuese realidad en este momento. Utilizar la *frecuencia* de la emoción hará que tus afirmaciones funcionen más rápido.

Ej. “*Mi trabajo es perfecto.*”



“*Yo soy feliz en mi trabajo y me siento apreciada por mis colegas.*”



8. Haz afirmaciones para ti, no los demás.

Cuando estes creando tus afirmaciones hazlas para describir tu experiencia, emoción o comportamiento y no el de otros.

Ej. “*Yo estoy viendo a mi hijo limpiar su habitación.*”



“*Yo estoy expresando efectivamente mis deseos a mi hijo.*”



BONUS “... esto o algo mejor.”

Cuando utilices afirmaciones para una situación específica pero que igualmente puede ser algo más, puedes agregar: “*esto o algo mejor.*”

A veces utilizamos criterios limitados para crear nuestras afirmaciones, y habrá ocasiones en las que hay algo mejor para ti, por lo que puedes agregar a tus afirmaciones la frase “*esto o algo mejor*” para que sean más apropiadas.

Crea Tus Afirmaciones

Vamos a crear tus afirmaciones, comienza por escribir 3 en este momento. Te puedes apoyar de la siguiente guía.

Yo soy / Yo estoy (emoción / sentimiento) **ahora** que estoy (describe tu experiencia deseada).

1. _____

2. _____

3. _____

Una vez escritas tus afirmaciones, asegúrate de tenerlas cerca de ti, en tu diario, agenda, o donde puedas verlas todos los días.

Repasa tus afirmaciones 1 a 3 veces al día. Idealmente en la mañana, a mitad del día, y antes de dormir. Si es posible hazlo en voz alta.

Repite tus afirmaciones todos los días al menos por 30 días y verás que se vuelven tu forma de pensar, y pronto también tu nueva realidad.

Las afirmaciones diarias son solo el comienzo, un paso poderoso hacia una nueva mentalidad centrada en la positividad.

Pero si quieres despertar todo el potencial de tu subconsciente, necesitas más que las afirmaciones diarias. Tendrás que aprender a elevar tu frecuencia energética, y a vibrar positivo.

¡Y tengo un video que te ayudará a hacer esto!

Visita mi [Canal de YouTube](#) o [click aquí para ir directo al video](#).

Acerca de Patricia Eugenia

Patricia Eugenia es guía y coach de personas en el camino del despertar espiritual y transformación de conciencia. Su acercamiento al desarrollo personal combina elementos de coaching para el éxito y enseñanzas espirituales que están ayudando a personas a mejorar su calidad de vida.

Su objetivo es elevar la frecuencia colectiva aportando luz y amor a la evolución de la humanidad.

