

## FRASES-MANTRA PARA TU SANTUARIO DIARIO

### *POR LA MAÑANA*

Hoy no corro detrás del tiempo. Yo soy quien marca el ritmo.

Elijo cómo me quiero sentir, y actúo desde ahí.

Mi energía es mi responsabilidad. Me la regalo con amor.

No necesito hacer más, necesito ser más yo.

Mi valor no depende de lo que logro, sino de lo que soy.

Todo lo que hoy haga desde el amor, será suficiente.

Hoy, me sostengo antes de sostener al mundo.

### *POR LA NOCHE*

Está bien soltar. Está bien no poder con todo.

Perdono mis errores, abrazo mi humanidad.

Mi descanso es sagrado. No necesito ganármelo.

Hoy hice lo mejor que pude. Y eso basta.

Puedo dormir en paz. No me debo nada.

Apago el ruido. Me escucho con ternura.

El silencio también es una forma de amor.



## FRASES-MANTRA PARA TU SANTUARIO DIARIO

### *PARA CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA*

No me abandono. No me postergo. Me vuelvo a elegir.

Soy un hogar seguro para mí misma.

Merezco la calma que tanto he buscado afuera.

Hoy soy un puente entre la mujer que fui y la que estoy siendo.

Mi autocuidado no es un lujo. Es un acto de libertad.

Soy presencia, no exigencia. Soy esencia, no apariencia.

Vuelvo a mí... una y otra vez, sin juicio, con amor.

### *MANTRAS PODEROSOS*

“Yo soy mi centro. Nadie más decide por mí.”

“No necesito validación. Yo soy mi mejor testigo.”

“No estoy reaccionando, estoy eligiendo.”

“Mi voz tiene peso. Mi presencia impacta.”

“No me minimizo para que nadie se sienta cómodo.”

“Soy más fuerte de lo que parece... y más suave de lo que creen.”

“Hoy no me apago. Hoy me enciendo.”

