

Ejercicios Diarios de Afirmaciones

Conecta, agradece y transforma desde el alma.



Sugerencia de uso:

Haz estas afirmaciones en voz alta cada mañana al despertar o antes de dormir, con una mano en el corazón y respiración profunda. Si lo deseas, escribe una de ellas en tu diario de gratitud y profundiza en cómo resuena contigo.



DÍA 1

Gratitud por el ahora

“Agradezco este instante como un regalo irrepetible.”



“Mi respiración es vida. Mi presencia es suficiente.”



“Todo lo que necesito ya habita dentro de mí.”



DÍA 2

Gratitud por el cuerpo

“Gracias, cuerpo, por sostenerme con fortaleza y sabiduría.”



“Honro cada célula que vibra en armonía con la vida.”



“Mi cuerpo es mi templo, y lo nutro con amor.”



DÍA 3

Gratitud por las emociones

“Gracias por cada emoción, porque me muestra que estoy vivo.”



“Acepto lo que siento y lo transformo en conciencia.”



“Mis emociones son mensajeras del alma.”



DÍA 4

Gratitud por el camino recorrido

“Todo lo vivido me ha traído
hasta aquí. Gracias.”



“Agradezco mis caídas, porque
me levantaron más fuerte.”



“Mi historia es sagrada y me
honra.”



DÍA 5

Gratitud por el Universo

“Soy parte de un tejido cósmico perfecto. Gracias por recordármelo.”



“El universo me guía, me escucha y me sostiene.”



“Todo lo que llega a mi vida es parte de un plan mayor.”



DÍA 6

Gratitud por los Vínculos

“Gracias por cada alma que ha tocado mi camino.”



“Agradezco las conexiones que me enseñan y transforman.”



“Libero el juicio y agradezco la lección en cada encuentro.”





DÍA 7

Gratitud por el Ser que estoy despertando

“Gracias por este despertar.
Gracias por esta expansión.”



“Mi alma recuerda su luz. Mi
mente se rinde ante el amor.”



“Hoy agradezco por todo lo
que soy... y todo lo que estoy
por ser.”

