

## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di:

**“ME AMO. ME QUIERO.”**

Respira hondo y quíete más de lo que nunca nadie te ha querido. Si te cuesta usar la afirmación anterior, utiliza esta:



**“CADA DÍA ME AMO MÁS. CADA DÍA ME QUIERO MÁS.”**

**1**

**Amor propio**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Amarás a otros tanto como te ames a ti mismo/a. Los demás te amarán a ti como máximo hasta el mismo punto en que tú te amas. No puedes amar a los demás por encima de esa medida.

**No se puede dar lo que no se tiene.**

Aumentar tu amor propio es lo que te permitirá sanar como persona y tener más y mejores relaciones con los demás. La gran mayoría de los problemas en las relaciones de todo tipo y en la vida misma, tienen su raíz en lo poco que las personas se aman a sí mismas.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Ahora mismo, acércate a una persona a la que quieras o ames, apoya tu mano sobre su hombro, mírale a los ojos y di alto y claro, sintiéndolo en tu propio cuerpo y con sinceridad:

**“TE AMO. TE QUIERO.”**



Sostén la mirada unos segundos y sigue tu camino. Notarás cómo tu energía aumenta y cómo aumentó la de la otra persona.

**2**

**Amor propio**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Cuando damos algo a los demás no podemos sentir la carencia de eso que estamos dando. Si necesitas amor, da amor. Si necesitas comprensión da comprensión. Si necesitas tolerancia, da tolerancia. Cuando das algo, automáticamente sientes que lo tienes.

**No se puede dar lo que no se tiene. Pero se puede crear y dar lo que se quiere tener.**

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“SOY RESPONSABLE DE MI VIDA.  
ME ACEPTO COMO SOY Y RECLAMO  
EL PODER DE CREAR MI PROPIO  
DESTINO. VIVO MI PROPIA  
VIDA Y DISFRUTO DE TODO  
LO QUE TENGO.”**



**3**

**Amor  
propio**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El **lenguaje de la víctima** es aquel que utilizamos con el reproche y la queja. Es cuando culpamos a los demás por lo que nos pasa, por nuestras decepciones. Cuando le reprochamos algo alguien. Cuando te sientes víctima de las circunstancias. El pensamiento se basa en que las cosas TE pasan o alguien TE las hace, pero jamás nada es tu responsabilidad. Usas el lenguaje de la víctima también cuando dices *“no puedo”, “lo intentaré”, “me gustaría”*. La sensación es siempre la de que no controlas tu vida, sino que estás a merced de ella.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“VIVO MI VIDA DE LA MEJOR MANERA QUE SÉ.  
COMPRENDO QUE EN TANTO MÁS ME QUIERA  
MÁS QUERRÉ A OTROS Y MÁS HERRAMIENTAS  
TENDRÉ. ME ACEPTO DE CORAZÓN Y ACEPTO  
A LOS DEMÁS. ME PERDONO Y  
PERDONO A LOS DEMÁS.  
ME AMO Y AMO A LOS DEMÁS.”**



**4**

**Amor  
propio**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

***“Toda persona siempre hace lo mejor que puede con lo que tiene.”***

Incluso cuando nos equivocamos u “obramos mal”, estamos haciendo lo mejor que podemos según nuestros recursos internos. La falta de autoestima y amor propio son las principales razones por las cuales cometemos errores y tratamos mal a los demás. Acepta esto de los demás y acéptalo de ti mismo/a. Ahora que lo reconoces ponte manos a la obra para trabajar en ti, aumentar tu autoestima y tu amor propio, y mejorar así tu vida junto a la de los demás.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“ME AMO TAL COMO SOY. NO ASPIRO A LA PERFECCIÓN PARA AMARME. ENTIENDO QUE LAS EXPECTATIVAS DE OTROS RESPECTO A MI NO ME PERTENECEN. ME SIENTO BIEN SIENDO QUIÉN SOY. SOY RESPONSABLE DE MI VIDA Y LA VIVO AL MÁXIMO.”**



5

Amor propio

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Uno de los mayores problemas que vivimos todas las personas es el hecho de tener que cumplir con las expectativas de los demás. Esto radica en nuestro bajo amor propio porque tendemos a conformar a otros para que nos acepten, para que “nos quieran”. Pero hemos venido al mundo a vivir nuestra vida, es lo único que es totalmente nuestro. Liberarnos de las expectativas de otros/as nos potencia. La otra cara de esta moneda es LIBERAR A OTROS DE TUS PROPIAS EXPECTATIVAS. Si no aplicas para ti lo que esperas en otros, no lo desarrollarás.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“SOY UNA PERSONA CAPAZ Y COMPETENTE.”**



6

Autoestima

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Crear en uno/a mismo/a es una de las claves para el éxito en la vida. Si no te crees capaz de hacer algo bien, difícilmente logres siquiera intentarlo. La baja autoestima se relaciona con el bajo amor propio. Nace de la crítica negativa recibida en la infancia mientras crecemos, forjando así el **miedo al rechazo** y el **miedo al fracaso**, que son los dos principales obstáculos para avanzar en la vida adulta.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“CADA DÍA, CADA MOMENTO, ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD. ELIJO HACER DE ESTE DÍA, DE ESTE MOMENTO, ALGO MARAVILLOSO Y ÚNICO.”



7 Autoestima

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

En **Programación Neurolingüística** se dice que no existen personas sin recursos, solo estados sin recursos. Todas las personas tenemos las capacidades para hacer cualquier cosa, solo que creemos que no las tenemos. Entiende que tú puedes ser, hacer o tener cualquier cosa que quieras en la vida. Cada nuevo día es una nueva oportunidad para avanzar hacia ello. ¿Quién quieres ser? ¿Cómo quisieras vivir? ¿Qué te gustaría tener? ¿Qué quieres hacer? ¿Habías pensado antes en estas cosas? **Tu vida es un regalo y te pertenece solo a ti.**

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“NO IMPORTA LO QUE DIGAN O HAGAN LOS DEMÁS. LO QUE IMPORTA ES LO QUE YO ELIJO CREER Y ACEPTAR DE MÍ MISMO/A. SOY QUIEN YO QUIERO SER.”



8 Autoestima

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

La **identidad** es la idea que tienes acerca de ti mismo/a. Pero es solo eso, una idea. Tú crees que eres quién eres, con tales o cuales cualidades, virtudes y defectos, según lo que otros te han dicho durante tu crecimiento. **La identidad que te has forjado puede ser cambiada a tu voluntad.** Es fácil. Solo piensa, y si es posible escribe en un papel, quién te gustaría ser, cómo te gustaría ser, qué clase de persona quisieras que vistiera tu piel y calzara tus zapatos. Acepta para ti solo lo que se condiga con esa persona que quieres crear y deshecha el resto. Trabaja en tu terapia para que este proceso sea posible al superar tus dolencias emocionales.



Las afirmaciones positivas fueron creadas por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles. Para que el proceso sea realmente efectivo es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto.

## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“ENTIENDO QUE TODO LO QUE HE VIVIDO ES UN APRENDIZAJE QUE ME PERMITE CRECER. TOMO LO BUENO DE CADA SUCESO Y ME ACEPTO COMO PERSONA EN CONSTANTE DESARROLLO.”



9 Autoestima

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

En **Programación Neurolingüística** se dice que **no existe el fracaso, solo el aprendizaje**. Todo lo que sucede pasa por algo, y todos nuestros “errores” en realidad no son “errores”, solo son aprendizaje. Nosotros mismos los calificamos de errores porque no obtuvimos lo que queríamos. Todo lo que haces hoy, incluso leer esta imagen ahora mismo, lo has aprendido. Todo comienza siempre siendo difícil y con ganas uno lo hace una y otra vez, hasta que al final se vuelve fácil y pasa a formar parte de la personalidad. Eso es lo que hace que el aprendizaje sea un regalo.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“SOY CONSCIENTE Y DIGO Y ACEPTO DE MÍ SOLO LO QUE QUIERO QUE SEA REAL, DEJANDO IR EL RESTO. TENGO UNA CAPACIDAD INFINITA PARA CREARME A MÍ MISMO/A.”



10 Autoestima

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Todo lo que nos decimos constantemente, día tras día, pasa a formar parte de nuestra personalidad. La **palabra** y el **pensamiento** tienen un poder enorme y tienden a afectarnos muchísimo, tanto lo que nosotros nos decimos, lo que decimos a los demás como lo que los demás nos dicen a nosotros.

**NO DIGAS NADA SOBRE TI QUE NO QUIERAS QUE SEA VERDAD. SOLO DI COSAS DE TI QUE QUIERES QUE SEAN REALIDAD. TAMPOCO DIGAS NADA SOBRE OTRAS PERSONAS QUE NO QUIERAS QUE SEA VERDAD PARA ELLAS NI PARA TI MISMO/A.**

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“CADA DÍA ESTOY MÁS SALUDABLE Y CON MÁS ENERGÍA. SIENTO CÓMO LAS MOLESTIAS SE ALEJAN Y DAN PASO AL BIENESTAR.”



11 Salud

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Vivir con salud es algo que todos deseamos y merecemos. Sin embargo en nuestra sociedad actual, la mayoría de las personas padecemos una o más enfermedades crónicas, además del estrés producido por el ritmo de vida día a día. **El cuerpo humano es una máquina perfecta.** Es momento de que comiences a verlo así y a cuidarte. Nadie más que tú es responsable de cómo vivir. Qué piensas día a día, qué comes, qué bebes, qué respiras, cómo te mueves, y sobre todo cómo te sientes con todo lo que te rodea, es tu plena responsabilidad.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“SOY UNA PERSONA SANA, QUE SE AMA Y SE CUIDA. SIENTO CÓMO LA ENERGÍA Y LA VITALIDAD FLUYEN A TRAVÉS DE MÍ.”



12 Salud

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Cuando un/a niño/a se enferma, los padres suelen darle más atención de la habitual. Se le toleran cosas que en general no son permitidas, falta a la escuela, a veces hasta puede dejar de comer lo que no le gusta. Así la enfermedad comienza a percibirse como una forma de obtener atención, incluso de tener amor y cariño de los demás. Así la usamos luego para que nos presten atención. Puede manifestarse de adultos como hipocondría, queja constante e incluso enfermedades permanentes o crónicas. Quiérete, no busques amor a través del padecimiento y la enfermedad.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“ALEJO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y DE MALESTAR. PIENSO SOLO EN MI SALUD Y EN BIENESTAR LLEVÁNDOLO A TODO MI CUERPO.”**



**13 Salud**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Los pensamientos y sentimientos negativos son transmitidos al cuerpo. Pensar constantemente en negatividad y problemas creará la enfermedad física. La prueba más fehaciente de esta verdad es el **estrés**, que no es otra cosa que tensión mental y psicológica llevada al cuerpo. La **Ley de la Concentración** dice:

*“Aquello en lo que te centres crecerá. Aquello en lo que hagas más foco en tu vida tenderá a abundar.”*

Así que de ahora en más te centrarás en la salud y el bienestar.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“EN LO QUE RESTA DEL DÍA NINGUNA PERSONA, LUGAR O COSA PUEDE IRRITARME. ELIJO ESTAR EN PAZ Y SENTIRME TRANQUILO/A.”**



**14 Salud**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

**Mente sana, cuerpo sano.** En *biodescodificación* se entiende que todas las enfermedades físicas tienen su origen en algo emocional, inconsciente y que ha sido arrastrado durante meses o años. La negatividad constante del día a día, el enojo casi, el estrés, el desgano, el peso de las responsabilidades, entre muchas otras cosas, causan la gran mayoría de los males físicos por los que atravesamos. Libérate de la toxicidad de tu mente y no dejes que personas tóxicas te contaminen. Haz terapia para iniciar un proceso real de cambio.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“DEJO IR TODO EL ESTRÉS Y LA NEGATIVIDAD QUE HAY EN MI CUERPO Y EN MI MENTE. INSPIRO HONDO Y ME LLENO DE ENERGÍA Y POSITIVIDAD.”**



**15 Salud**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El estrés viene de adentro, no es algo que se genera externamente. Es posible poner a dos personas diferentes frente a la misma situación y ver cómo una se estresa y la otra no. El estrés es una respuesta interna, mental, que creamos dentro de nosotros. Se basa en la preocupación y el miedo. No es externo, salvo en situaciones de peligro real. Si alguien o algo te estresa es porque tú lo permites. Eres tú mismo/a quién se provoca el estrés y luego lo proyecta hacia esa persona, situación o cosa. Trabaja en tu interior para disminuir tus niveles de estrés.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“YO TE PIDO PERDÓN.”**

Cuando dices esto puede venir a tu mente la imagen de alguna persona con la que te sientas en deuda. Imagina que está frente a ti y repite al menos 10 veces esta afirmación. Si es posible, ve y pídele perdón en persona.



**16 Espiritualidad**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El arrepentimiento es una de las emociones negativas por excelencia. Está asociado a la culpa y genera mucho estrés, ansiedad y tristeza. El pasado no puede ser cambiado. No somos nuestros actos ni nuestros errores. Pedir perdón es un acto de valentía y humildad. Te permite abandonar el orgullo negativo y te quita un ancla de encima. Te libera. Asimismo, pedir perdón para seguir cometiendo los mismos agravios y errores no tiene sentido, sino que lo sano es aprender de tus errores pasados e intentar ser mejor persona.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“DOMINO MI MENTE Y  
PIENSO SOLO EN LO  
QUE QUIERO.”**



**17** Espiritualidad

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El pensamiento es la herramienta más poderosa que poseemos los seres humanos. Es lo único sobre lo que tenemos pleno control en el universo, y podemos cambiarlos siempre.

La **Sexta Ley – Ley de atracción** dice lo siguiente:

*“Atraes a tu vida todo aquello que está en armonía con tus pensamientos y sentimientos dominantes.”*

Controla tu pensamiento y controlarás tu vida. Al principio costará, pero al hacerlo todos los días se volverá un hábito y resultará fácil.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“A CADA MOMENTO SOY MÁS  
CONSCIENTE DE MIS PROPIOS  
PENSAMIENTOS Y LOS CAMBIO A  
VOLUNTAD. TENGO UNA  
MENTE POSITIVA.”**



**18** Espiritualidad

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Despertar la consciencia no es otra cosa que entrenar tu mente en ver claramente lo que te sucede a cada momento. ¿Qué estás pensando ahora? ¿Qué estás sintiendo? ¿Qué gesto tienes? ¿Qué conversación interna estabas teniendo justo ahora?

La **Ley de la sustitución** que *“Cualquier pensamiento, sea de la naturaleza que sea, puede ser sustituido por otro.”*

Detecta lo que piensas a cada instante y HAZ EL ESFUERZO de cambiar los negativos.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“YO ME PERDONO.”**

Con esto puede que recuerdes algo de lo que te arrepientas. Perdónate. Repite esta afirmación al menos 10 veces seguidas. Si es necesario pedir perdón por algo que hiciste pues HAZLO.



**19 Espiritualidad**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Despertar la consciencia no es otra cosa que entrenar tu mente en ver claramente lo que te sucede a cada momento. ¿Qué estás pensando ahora? ¿Qué estás sintiendo? ¿Qué gesto tienes? ¿Qué conversación interna estabas teniendo justo ahora?

La **Ley de la sustitución** dice lo siguiente: *“Cualquier pensamiento, sea de la naturaleza que sea, puede ser sustituido por otro.”*

Detecta lo que piensas a cada instante y HAZ EL ESFUERZO de cambiar los negativos.



Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“YO TE PERDONO.”**

Puede que recuerdes a alguna persona con la que estés enojado/a. No importa si esa persona aún vive, o si está cerca o lejos. Imagina que ahora mismo está parada frente a ti y repite esta afirmación al menos 10 veces seguidas, visualizando que se la dices a esa persona.



**20 Espiritualidad**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El rencor es una de las emociones negativas más poderosas y limitantes que existen. Llevarlo contigo día a día solo puede anclarte en la miseria y mantenerte atado/a al pasado. La **Décimo Primera Ley – Ley del perdón** dice lo siguiente:

*“La capacidad de PERDONAR es uno de los principales causantes de ÉXITO en la vida. Es liberación y libertad.”*

Perdona a toda persona que, voluntaria o involuntariamente, te haya causado algún daño.



Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“SOY UNA PERSONA VALIOSA Y MEREZCO TENER TODO LO QUE SIEMPRE HE DESEADO. DESDE AHORA SOLO HARÉ COSAS QUE APORTEN A MI PROSPERIDAD.”



21 Abundancia

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

La **abundancia** económica está relacionada a nuestra **autoestima**. Simplemente nos negamos a recibir del exterior lo que creemos y sentimos que no merecemos. En general, las personas no somos capaces siquiera de recibir un cumplido, no sabemos cómo reaccionar cuando nos felicitan y nos avergonzamos. Si algo bueno te avergüenza es porque crees muy dentro de ti que no lo mereces, que no lo vales. **Tu economía y tus ingresos crecerán únicamente hasta donde crezcas tú internamente**, así que ponte ya mismo a trabajar en ti mismo/a. Estar leyendo esto es ya el primer paso del camino.



Las afirmaciones positivas fueron creadas por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles. Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.

## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“MEREZCO VIVIR EN LA ABUNDANCIA Y RODEADO/A DE TODAS LAS COSAS BUENAS DE LA VIDA.”



22 Abundancia

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Ninguna persona merece ni quiere vivir en la carencia o en la miseria. La abundancia está ahí para todos/as. Hay en el mundo suficiente alimento, ropa, materiales y lujos para que ningún ser humano duerma sin techo o muera de hambre. Se tiran a diario cientos de miles de toneladas de comida en todo el mundo, y se cosechan y fabrican aún más. Todos merecemos vivir en la abundancia porque hay más que suficiente para todos/as. Ábrete a recibir. Recuerda el proverbio Bíblico: *“Pide y te será dado, busca y encontrarás, llama y se te abrirá.”*



Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No cambiarás ni superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“GRACIAS POR TODO LO QUE TENGO EN LA VIDA. GRACIAS POR TODO LO BUENO QUE ESTÁ POR VENIR.”**



**23 Abundancia**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El sentimiento de carencia es lo que produce en nuestras vidas la falta de eso. Mientras retengas algo para ti porque sientes o crees que no es suficiente y que puedes perderlo estarás condenado/a a vivir en la carencia. Una de las formas más simples de eliminar esta sensación es la **gratitud**. Agradecer por todo lo que se tiene y se ha tenido, sea “suficiente” o no, sea lindo o feo, te hará sentir muy bien. No se puede dar gracias por algo y sentir la carencia de ello a la vez. Vibra en la **abundancia** y es lo que tendrás en la vida. **Haz terapia para sanar tu interior.**

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“ADMIRO Y BENDIGO A LA GENTE RICA. ADMIRO Y BENDIGO A TODAS LAS PERSONAS QUE YA ALCANZARON LO QUE YO QUIERO.”**

Repite esta afirmación sintiendo gratitud por lo que otros/as tienen. Bendice el éxito de otras personas, su abundancia, su salud, sus logros y todo lo que deseas para ti.



**24 Abundancia**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

En la filosofía Huna, así como en la gran mayoría de las filosofías antiguas, se dice que debes *“bendecir aquello que deseas”*. Este principio se basa simplemente en el hecho de que no puedes tener en tu vida aquello que aborreces o rechazas porque tú mismo/a lo alejarás. Si quieres una mejor pareja, bendice a las personas que ves pasar estando felices en pareja, si quieres un mejor auto, bendice al rico que pasa en uno de alta gama, si quieres salud, bendice a las personas saludables. Olvida la envidia, dejando de medir lo que otros tienen y tú no.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“ELIJO CRECER CADA DÍA Y TOMAR LAS OPORTUNIDADES DE APRENDER Y CRECER QUE ME SON DADAS. DESARROLLO HÁBITOS POSITIVOS Y SIENTO CÓMO LAS OPORTUNIDADES FLUYEN HACIA MÍ. SOY UNA PERSONA ALTAMENTE POSITIVA Y PRÓSPERA.”**



**25 Abundancia**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Las personas suelen creer que más dinero solucionaría la mayoría de sus problemas, y por eso se esfuerzan en ganar más, en tener trabajos mejores, e incluso juegan a la lotería. Pero están en un error. Más dinero no soluciona los problemas, los hace más grandes. **El dinero en sí mismo lo que hace es potenciar nuestros hábitos.** Si tienes hábitos negativos y destructivos, más dinero los potenciará y tendrás más negatividad y destrucción en tu vida. A la inversa igual. Trabaja primero tus hábitos, y el dinero llegará solo. ¿Qué hábitos te han llevado a la situación actual?

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

**“SÉ QUE TENGO LA CAPACIDAD DE ALCANZAR TODO LO QUE ME PROPONGO EN LA VIDA, POR TANTO, CADA DÍA EJERZO UNA ACCIÓN PERSISTENTE, DECIDIDA Y CONTINUA PARA SU REALIZACIÓN.”**



**26 Liderazgo**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Toda persona de excelencia sabe qué es lo que quiere en la vida, qué espera, cuáles son sus metas y objetivos. ¿Acaso tú lo sabes? Si no es así, es momento de que te sientes unos minutos con un lápiz en la mano y una hoja en blanco frente a ti, y escribas con lujo de detalles cómo te gustaría que fuera tu vida. Defínelo TODO allí: salud, dinero, relaciones, todo. Cualquier cosa que escribas, si la deseas con la suficiente fuerza, podrás serlo, tenerlo, hacerlo y alcanzarlo; solamente necesitas DEDICARTE a ello.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“**SÉ QUE SOY UNA PERSONA VALIOSA Y QUE TENGO MUCHO PARA DAR. ENTIENDO QUE TENGO LA CAPACIDAD DE AYUDAR Y POTENCIAR A OTROS Y QUE EN EL PROCESO ME POTENCIO Y AYUDO A MÍ MISMO/A. SOY UN/A LÍDER POR NATURALEZA.**”



**27 Liderazgo**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

El arte del liderazgo implica el más alto **desarrollo personal**, así pues, trabajar estas cualidades te potenciará muchísimo. Una de las claves de esta disciplina es el interés en los demás. Toda persona de excelencia en la vida tiene tanto interés en los demás como en sí misma. No eres más importante que el resto ni el resto es más importante que tú. En tanto centres el foco de tu atención en dar lo mejor de ti a los demás, desarrollarás eso que estás brindando y crecerás. No se trata de conformar a los demás, se trata de **APORTAR VALOR**.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“**ENTIENDO QUE EL JUICIO NEGATIVO HACIA MI MISMO/A COMO HACIA OTRAS PERSONAS, SOLO GENERA CARENCIA Y NEGATIVIDAD. POR TANTO SOY UNA PERSONA FUERTE QUE SE AYUDA A SÍ MISMA Y A OTRAS A SUPERAR LOS RETOS DE LA VIDA Y CRECE. SOY ALGUIEN QUE CREA ÉXITO ALLÍ DÓNDE VA.**”



**28 Liderazgo**

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Visualiza siempre lo mejor de los demás y de ti mismo/a. Abandona la **crítica negativa** y el **juicio**. Entiende que hay que mirarse primero a uno/a mismo/a antes de mirar a los demás. No es posible criticar a otros/as sintiéndose uno/a verdaderamente bien. Toda persona de excelencia entiende esto y ejerce su deber ayudar a otros a superarse y a transformarse ellos también en líderes. **Las personas de éxito no hablan de otras personas, hablan de ideas.**

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.

Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“ME ACEPTO TAL CUAL SOY Y ELIJO MEJORAR EN LO QUE DESEO. AYUDO A LOS DEMÁS A SER SU MEJOR VERSIÓN Y ME OLVIDO DE BUSCAR APROBACIÓN CONSTANTE. EN CAMBIO YO APRUEBO Y ENALTEZCO A LOS DEMÁS DÁNDOLES LO MEJOR DE MI CON LO CUAL YO MISMO/A SOY ENALTECIDO/A.”



29 Liderazgo

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Empodera a los demás. Si tienes que hacer notar un error a alguien, hazlo en privado. Si tienes que felicitar a alguien por algo, hazlo en público. Esto es aplicable incluso a la crianza de los/as niños/as. Un/a líder no busca constantemente reconocimiento y aprobación de los/as demás ni destacar por encima de otros/as porque ha comprendido que al reconocer, aprobar y destacar a los/as demás lo hace también consigo mismo/a. Reconoce y serás reconocido/a, aprueba a otros/as y serás aprobado/a. **Enaltece y serás enaltecido/a.**

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.



## 30 Afirmaciones Positivas

Cierra los ojos y di, en lo posible en voz alta:

“VEO LO MEJOR DE LOS DEMÁS PORQUE TAMBIÉN VEO LO MEJOR EN MÍ.”



Resalta siempre lo bueno, y lo malo tenderá a desaparecer por el efecto de **Ley de la Concentración.**

30 Liderazgo

[www.kaedusoft.edu.uy](http://www.kaedusoft.edu.uy)

Un/a verdadero/a líder logra siempre sacar lo mejor de los demás y potenciarlos, logrando incluso que quienes le rodean se transformen eventualmente también en líderes. Un/a líder no da órdenes ni se cree más que nadie. Un/a líder potencia a otros/as, guía, ayuda, empodera, aconseja, no juzga, impulsa y promueve. El **liderazgo** es una de las mejores cualidades que puedes desarrollar en tu personalidad y tu vida. Te ayudará a cosechar relaciones duraderas y fuertes.

Las afirmaciones positivas son una herramienta psicológica desarrollada por el psicólogo francés Émile Coué. Bien utilizadas tienen efectos positivos increíbles.



Para que el proceso sea realmente efectivo y profesional es importante acompañarlo de una terapia psicológica adecuada. No superarás todos tus traumas solamente con leer esto, es importante hacerlo con el verdadero compromiso que requiere.

