MIS AFIRMACIONES POSITIVAS

Pasos para cambiar tu habla negativa en tu día a día. Ya sea en tus pensamientos o en tus conversaciones con otros.

1. Escribe las frases negativas que sueles usar en tu día a día.
2. En la columna de al lado, cambia esas oraciones a positivas, eliminando cualquier palabra que tenga connotación negativa
3. Practica los primeros días de manera insistente. Cada vez que puedas coge tu lista y repite la nueva forma de expresar tus pensamientos.
4. Incluye tus afirmaciones en tus reflexiones de la mañana o antes de acostarte. ¿Te hacen sentir mejor? ¿ Provocan algún cambio en ti?

FRASES NEGATIVAS	FRASES POSITIVAS