MI RELACIÓN MÁS SERIA ES CONMIGO MISMA

Frases de Afirmacion

- **Di las frases mirando a tus propios ojos en el espejo.**
- **Repite al menos 3 veces cada afirmación.**
- **Elige 3 o 4 frases diferentes cada día, según lo que necesites reforzar**

Merezco amor, calma y respeto.

Soy suficiente tal y como soy.

Confío en mi capacidad para sanar.



Soy valiosa y mi vida tiene sentido.

Estoy aprendiendo a cuidarme cada día mejor.

Hoy me elijo a mí y a mi bienestar.

Me abrazo con paciencia y compasión.

Cada día es una nueva oportunidad para crecer

Soy un ser de luz, digno de amor y cuidado.

Mi tristeza no me define, soy mucho más que lo que siento.

Me permito sentir y al mismo tiempo avanzar.

Tengo la fuerza para superar los retos que enfrento

PSICO LAURA