

10 Octubre

SUAVIZAR LA ANSIEDAD

CALENDARIO DE AFIRMACIONES
2024
YIVANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 Mi salud mental es mi prioridad.	2 Tengo la capacidad de sostener y vivir mis emociones.	3 Intento soltar la presión que me auto impongo.	4 Elijo a las personas que me brindan paz.	5 La ansiedad que siento es temporal y va a pasar.	6 Suelto mis tensiones en cada exhalación.
7 Puedo suavizar mi ansiedad enfocándome en mi respiración.	8 Sentir ansiedad y estrés es parte de la experiencia de ser humanos.	9 Soy amable conmigo mientras atravieso los retos de mi vida.	10 Tengo personas en mi vida que me aman, me acompañan y me apoyan.	11 Soy mucho más grande que mi ansiedad.	12 Acepto lo que está presente en este momento.	13 Puedo vivir este instante con un poco más de calma.
14 La sensación de ansiedad no es el final de la historia.	15 Reconozco que estoy viviendo este momento doloroso, pero sé que lo superaré.	16 Estoy a salvo en este instante. La tierra me sostiene.	17 Inhalo y siento mi cuerpo. Exhalo y me relajo.	18 Confío en mi fortaleza interior. Sé que puedo con esto.	19 Siento mis dos manos y reconozco que estoy a salvo.	20 Me permito abrir espacio para la calma.
21 Merezco soltar todo lo que me causa ansiedad.	22 No puedo controlar todo lo que pasa, pero sí puedo controlar mi respiración.	23 Si estoy respirando, hay mucho más yendo bien que mal en mí.	24 Respondo a las situaciones estresantes desde un lugar de calma.	25 Respiro más lento y suavizo mis sensaciones.	26 Puedo tener un mal día e igual vivir una vida hermosa.	27 Respiro profundo y reconozco lo que está bien en mí.
28 Este momento de ansiedad no define quien soy.	29 Mi mente, mi cuerpo y mi alma son fuertes y resilientes.	30 Inhalo calma y exhalo ansiedad.	31 Confío en mi fortaleza y en mi capacidad de encontrar calma.			