

2025

Calendario de afirmaciones YIVANA

Julio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	01 Sé trabajar con mi mente para filtrar los pensamientos que me hacen daño.	02 Puedo elegir dejar de pensar en el pasado y enfocarme en el presente.	03 Elijo relajarme, incluso en medio de las dificultades.	04 Agradezco mi presente y todo lo que está bien en mí.	05 Respiro profundo para responder en vez de reaccionar.	06 Soy valiosa y suficiente tal y como soy.
07 Merezco el amor y el respeto que brindo a los demás.	08 Perdono con amabilidad mis errores del pasado.	09 Estoy aprendiendo a ser mi propia fuente de calma y bienestar.	10 Me libero de los juicios que me hacen daño.	11 Sé mejorar mis propios pensamientos para que sean más amorosos y amables.	12 Estoy orgullosa de todo lo que he crecido y las batallas que he ganado.	13 Estoy aprendiendo a ser mi mejor amiga :)
14 Mi valía no radica en mi productividad o en mis logros.	15 Recuerdo que los procesos del corazón requieren tiempo y paciencia.	16 A pesar de que no todo está perfecto, hay muchas cosas en mi vida que sí están bien.	17 Minimizo mis dudas y amplío la confianza en mí.	18 Me enfoco en las soluciones en vez de ahondar en los problemas.	19 Elijo ver lo bueno en mí y en los demás.	20 Puedo sentirme orgullosa de quien soy y del camino que he transitado.
21 Me acerco a la vida con una actitud optimista y esperanzadora.	22 Practico soltar mis pensamientos negativos y me sintonizo con todo lo que está bien.	23 Reemplazo las críticas por palabras de aliento y ánimo.	24 Mi pasado no me define. Cada momento puedo volver a empezar.	25 Reconozco todo el esfuerzo que he hecho y el progreso que he logrado.	26 Suelto las comparaciones y me embarco en mi propio viaje.	27 Soy paciente y amorosa conmigo y con los demás.
28 Merezco amor, calma, alegría y goce.	29 Elijo sustituir el miedo por la confianza en mí y en la vida.	30 Soy compasiva conmigo. Sé que estoy haciendo lo mejor que puedo.	31 Sé disfrutar de este momento presente con agradecimiento.			