

pensio

Diario de afirmaciones diarias

5 min

Cambia tu diálogo interno: escribe afirmaciones que sostengan tu confianza y la fe en ti.

SECCIÓN 1

La afirmación de hoy:

> Soy...

SECCIÓN 2

¿Qué cualidad mía elijo ver hoy?

SECCIÓN 3

Algo que hice bien hace poco y que demuestra esta afirmación:

SECCIÓN 4

Una historia vieja que estoy soltando:

SECCIÓN 5

Cómo me quiero sentir al final del día:

SECCIÓN 6

Reescribe tu afirmación 3 veces:
