

Álbum 7 audios de Decretos Positivos para cada día



GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE ÁLBUM DE AUDIOS QUE SÉ TE LLENARÁ DE BIENESTAR, TE DARÁ FOCO CADA DÍA, TE AYUDARÁ A RELAJARTE Y A EMPODERARTE CADA DÍA DE LA SEMANA.

Nuestras palabras y afirmaciones influyen tanto de manera positiva como negativa en nuestro día a día, es cuestión de dar la importancia que se merecen y saber que podemos modificar nuestra realidad, prestando atención a nuestras afirmaciones.

Para mi, las afirmaciones son una de las técnicas más potentes de la superación personal, ya que te ayudan a reprogramar tus pensamientos y enfocarte en aquello que deseas.

Las afirmaciones pueden ser de todo tipo dependiendo del área de tu vida que quieras trabajar, y siempre deben formularse en presente, ya que si lo haces en futuro, aquello a lo que te enfocas se mantendrá siempre en el futuro y no va a ocurrir ahora. Por ejemplo si deseas mejorar tu autoestima algunas afirmaciones podrían ser: Soy una persona segura de si misma Me acepto y me valoro tal como soy Me merezco toda la abundancia que el universo tiene para mi... Mejor evitar las afirmaciones que contengan: hay que, tengo que, debería... ya que ello indica una obligación para mi y es algo que en el fondo no me apetece hacer. La reina de las afirmaciones sin duda para mi ha sido Louise Hay, gran Maestra, de la que podemos disfrutar y aprender del fantástico legado que nos ha dejado.

IMPORTANTE:

Te agradezco el haber comprado este álbum virtual de 7 audios de decretos positivos y este PDF. Honro tu impecabilidad y respeto al no compartirlo con quién no lo haya adquirido. Cuidamos el derecho de autoría. Prohibida su venta y distribución parcial o total. Gracias por el apoyo.

Álbum 7 audios de Decretos Positivos para cada día



AFIRMACIONES Y DECRETOS POSITIVOS

El pensamiento positivo, bien gestionado, nos hace más resistentes a algunos trastornos del estado de ánimo. La depresión tiene muchas causas. Sin embargo, los pensamientos de baja autoestima, de no ser dignos o de no ser lo suficientemente buenos, juegan un papel importante en los procesos depresivos. Con las afirmaciones positivas, puedes cambiar tu proceso de pensamiento y hacer que este juegue a tu favor, y no en contra. Una afirmación, por norma, es una declaración confiada de una verdad percibida. Lo cierto es que la repetición de este tipo de verdades, en forma de afirmaciones positivas, ha ayudado a miles de personas a realizar cambios significativos en sus vidas.

Pues bien, una afirmación puede funcionar porque tiene la capacidad de motivar, ilusionar e incluso de programar a nuestra mente para que trabaje en base a una idea determinada. Da igual que detrás de la idea exista realidad no, lo importante es que la persona le confiera la naturaleza de realidad: la mente no conoce la diferencia entre lo que es real o la fantasía. Eso es lo que ocurre cuando ves una película y empiezas a reír o llorar: la mente se identifica con los personajes de la pantalla y reacciona. «Una afirmación es realmente todo lo que dices o piensas. Mucho de lo que normalmente decimos y pensamos es bastante negativo y no crea buenas experiencias para nosotros. Tenemos que reeducar nuestro pensamiento y hablar en patrones positivos si queremos cambiar nuestras vidas»

IMPORTANTE:

Te agradezco el haber comprado este álbum virtual de 7 audios de decretos positivos y este PDF. Honro tu impecabilidad y respeto al no compartirlo con quién no lo haya adquirido. Cuidamos el derecho de autoría. Prohibida su venta y distribución parcial o total. Gracias por el apoyo.

Álbum 7 audios de Decretos Positivos para cada día



SUGERENCIAS PARA TUS AFIRMACIONES Y DECRETOS ADEMÁS DE ESCUCHARLOS CADA DÍA EN ESTOS AUDIOS

Si una creencia negativa está profundamente arraigada en nuestra mente inconsciente tiene la capacidad de anular una afirmación positiva, muchas en realidad. Incluso aunque no seamos conscientes de ello.

- Siempre en positivo
- Siempre tu en la oración incluida. Siempre en primera persona
- Siempre en presente: Hoy, aquí y ahora, me hago presente para, estoy, etc.
- Siempre conecta con el sentimiento atrás del decreto: cómo te sentirás cuando "esa frase" que dices o decretas ya ha es una realidad par ti y conecta con ese sentimiento y/o emoción.
- Si te encuentras pensando en negativo, no te culpes ni juzgues. Respiras, te aceptas y te mueves a afirmar, pensar y sentir en positivo.
- Siempre respirar ayuda, mirar hacia arriba y en ocasiones sumar un movimiento físico o mudra.
- Siempre da las gracias como que ya hubiera pasado y permite al universo actual. Tu mantén tu fe y tu energía positiva. Recuerda que así como vibras, piensas y sientes; pues eso mismo atraes.

Una frase que me gusta mucho recordarme y digo mucho a todos: Atraes todo lo piensas porque nuestros pensamientos son energía, pero te conviertes en todo aquello que sientes.

IMPORTANTE:

Te agradezco el haber comprado este álbum virtual de 7 audios de decretos positivos y este PDF. Honro tu impecabilidad y respeto al no compartirlo con quién no lo haya adquirido. Cuidamos el derecho de autoría. Prohibida su venta y distribución parcial o total. Gracias por el apoyo.

Álbum 7 audios de Decretos Positivos para cada día



AFIRMACIONES Y DECRETOS POSITIVOS

La manera más rápida y eficiente de programar el subconsciente es mediante el uso de afirmaciones positivas. También conocidas como mantras, representan en la vida la clave indispensable en la atracción de los resultados deseados. Mediante su constante utilización como herramienta simple pero poderosa, se podrá empezar a ver que ocurren cambios positivos, en especial si se combinan con la visualización creativa. Se hacen a cada minuto de cada día por medio del proceso de pensamiento. Esto implica que aquellos constantes y repetitivos vienen siendo afirmaciones. Desgraciadamente, gran parte de las personas no están totalmente conscientes del poder generado de las afirmaciones negativas, estando ajenos al hecho de que dichos pensamientos en realidad van creando en sus vidas situaciones y circunstancias.

Identifica tus afirmaciones negativas con la meditación. Las afirmaciones pueden ser una herramienta poderosa para ayudarte a cambiar tu estado de ánimo y ser el punto de apoyo sobre el que giren los cambios que quieras hacer. Además, ten en cuenta que funcionan mejor si primero, en caso de existir, se identifica la creencia insana que se opone.

La meditación de atención plena es un método muy efectivo para ayudarte a descubrir los patrones de pensamiento inconsciente. Además, te permite categorizarlos, identificando lo que es saludable y lo que no te beneficia. Con la práctica de la atención plena no buscamos un cambio de manera directa. Lo que pretendemos es encontrar el poder y la capacidad para, primero, aceptar lo que somos, para luego cambiar y encaminarnos hacia lo que es posible.

IMPORTANTE:

Te agradezco el haber comprado este álbum virtual de 7 audios de decretos positivos y este PDF. Honro tu impecabilidad y respeto al no compartirlo con quién no lo haya adquirido. Cuidamos el derecho de autoría. Prohibida su venta y distribución parcial o total. Gracias por el apoyo.

Álbum 7 audios de
Decretos Positivos
para cada día



Muchas Gracias

Hasta aquí esta información pero te sugiero que cada días te ocupes de practicar respiración, afirmaciones y relajación.

Con gusto te guío para crear un estilo de vida relax y en consciente.

Seguimos, te espero en mi página y redes sociales.

Con amor, Sonima