



ANTAKARANA
CONNECTING MIND, BODY & SPIRIT FOR A CONSCIOUS LIVING

Imprime y recorta para que puedas guardarlos o pegarlos en tu espejo y así recordarte de hacer los ejercicios



AFIRMACIONES QUE ELEVAN MI AUTOESTIMA

- Yo puedo hacerlo
- Yo soy capaz
- Yo soy suficiente
- Yo puedo encontrar la manera
- Tengo la fuerza para superar los retos que se me presentan
- Confío en mis capacidades y puedo alcanzar mis objetivos
- Cada día muestro progreso en algún aspecto de mi vida
- La magia está en el progreso, no en la perfección
- Voy a mostrar respeto por mí.



EJEMPLOS DE PREGUNTAS NOBLES

- ¿Por qué mi vida es tan maravillosa y excede todas mis expectativas?
- ¿Por qué me siento tan bien con lo que soy?
- ¿Por qué logro mis sueños y objetivos con tanta facilidad y rapidez?
- ¿Por qué mi cuerpo está saludable, tonificado y en forma?
- ¿Por qué logro expresarme con tanta claridad y contundencia?
- ¿Por qué logro atraer tantas oportunidades?
- ¿Por qué soy tan bueno en generar, cuidar y multiplicar el dinero?



EJERCICIO 3 x 7

Mirate a los ojos en el espejo y muestra admiración, compasión y respeto por ti.

- 1** *Tu nombre completo* **Estoy orgulloso de ti por: 7 cosas**
- 2** *Tu nombre completo* **Te perdono por: 7 cosas**
- 3** *Tu nombre completo* **Me comprometo contigo a: 7 cosas**