

# Guía Práctica para el Uso de Afirmaciones

## **Guía Práctica para el Uso de Afirmaciones**

Cambia tu realidad de una manera fácil y sencilla

**Cambia tu realidad de una manera fácil y sencilla**

## **AL LECTOR**

Tienes en tus manos un libro electrónico hecho con mucho amor y con la intención de ayudarte en tu camino de crecimiento. Gracias por ser parte de este impulso ascendente que nos lleva a ser cada día más plenos y felices.

Este libro electrónico tiene un precio de USD 15 y puedes adquirirlo en la tienda en línea de Reskarendaya, en la dirección: [www.reskarendaya.com](http://www.reskarendaya.com)

Si lo has recibido copiado te pedimos que lo compres y de esa manera contribuyas a generar una mayor ola de abundancia y prosperidad que hace posible que todos seamos más cada día. Usa este material honrando al autor y a los derechos de propiedad y de esa manera te honras a ti mismo.

**Verónica Hernández Simeonoff**

Copyright© 2009. Reskarendaya

Todos los Derechos Reservados

[www.reskarendaya.com](http://www.reskarendaya.com)

**Información sobre Seminarios y Talleres**

[www.reskarendaya.com](http://www.reskarendaya.com)

E-mail: [vero.reskarendaya@gmail.com](mailto:vero.reskarendaya@gmail.com)

Twitter: @veroyosoy

### **Nota al usuario:**

Esta publicación está diseñada para estar de acuerdo con lo mejor del conocimiento del autor sobre el tema, pero no está diseñado para proveer consejos médicos o psicológicos o para sustituir el consejo profesional en estas áreas. El uso de las ideas que aquí se exponen no garantiza resultados específicos en el área médica o psicológica. Tus resultados van a depender de tu circunstancia, aplicación, esfuerzo y habilidad.

## **¡GRACIAS A LA INFINITA PRESENCIA!**

### **NOTA ACLARATORIA EN JUNIO 2011**

En este momento de mi ahora, utilizo más que nada la simple afirmación **Yo Soy**, o alguna otra que brote espontánea y libremente de mi corazón.

Deseo regalarte este libro electrónico con la intención de que te apoye y ayude en el camino, de la misma manera que lo que comparto en él me ayudó a mí.

Nunca dudes del poder del uso correcto del maravilloso don de pensar. Ese poder está en ti, simple y luminoso.

Siéntete en libertad de regalar y reproducir este libro electrónico y te pido que lo mantengas tal como está, incluyendo cada una de sus páginas. Y sobre todo recuerda que leerlo no hace la diferencia, la diferencia está en la práctica.

***El milagro por el que has estado esperando  
no está en un lugar lejano o en un tiempo en el futuro,  
está aquí y ahora, eres T.***

***En alegría y paz,  
Vero***

## **INDICE**

- **Introduccion**
- **Cuándo y porqué trabajar con afirmaciones positivas**
- **Principales características de una afirmación positiva**
- **Diferentes técnicas para trabajar con afirmaciones positivas**
- **Creencias y Pensamientos de base: la mentira personal**
- **Actitud Personal en el trabajo con afirmaciones positivas**
- **Dieta del Perdón con Afirmaciones**
- **Cambios**
- **Anexos**
  - **Afirmaciones para la Autoestima**
  - **Afirmaciones para la Prosperidad**
  - **Afirmaciones para las Relaciones**
  - **Afirmaciones para la Salud**
  - **Mantras**

## **INTRODUCCIÓN**

Si decidiste leer esta guía, seguramente ya sabes que “*tal como sean tus pensamientos, así será tu vida*”, también sospechas, o tienes la certeza, de que muchos de tus pensamientos no te producen felicidad, deseas cambiarlos y te han dicho que una de las maneras de hacerlo es trabajar con afirmaciones positivas.

*Yo me amo y me apruebo tal como soy.*

O quizás decidiste leer este material por curiosidad o para saber más y aumentar tu conocimiento sobre el tema o puede ser que te regalaron este libro electrónico y no quieres borrarlo antes de ojear de qué se trata. Sea como sea que llegaste aquí ¡Bienvenido! Es mi intención que disfrutes de este material y que sea de utilidad en tu vida y en la de muchas personas a las que puedes apoyar en el maravilloso proceso de cambiar nuestra mente para cambiar nuestra vida y nuestro mundo.

Hace varios años publiqué dos artículos sobre las afirmaciones positivas en mi página web Reskarendaya ([www.reskarendaya.com](http://www.reskarendaya.com)). Desde entonces he recibido muchos emails solicitando más información sobre el tema y apoyo para el trabajo con afirmaciones. El objetivo de este material es que encuentres en un solo lugar la información más completa posible. Aquí encontrarás en forma resumida, muchas modalidades para el trabajo con afirmaciones que he ido recopilando por años.

*Creo en mí y estoy en paz con el universo*

Aquí se presentan distintas formas de abordar el trabajo y muchos consejos a tener en cuenta que te ahorrarán el tiempo que lleva investigar en diversas literaturas y escuelas, de forma tal que puedas iniciar tu proceso de cambio lo antes posible, de una manera simple y efectiva.

A las modalidades de trabajo con afirmaciones positivas que aquí se exponen, puedes hacerle tus propias adaptaciones de acuerdo a tu intuición, gustos y preferencias. Pero ten en cuenta que si estás trabajando adecuadamente con las afirmaciones positivas, vas a comenzar ver cambios en tu vida. Si al cabo de un tiempo de práctica, los cambios no se manifiestan, es necesario revisar con toda honestidad qué detalle pasaste por alto y hacer ajustes en tu trabajo. Recuerda, “**todo cambio en tus pensamientos generará cambios en tu mundo exterior**”.

*Con cada paso que doy, más alegría hay en mí.*

De más está decirte que si solo lees este material y no lo llevas a la práctica, nada sucederá, solo tendrás más información sobre el tema, pero no estarás creando los cambios que deseas. Si hay algo que no te agrada en tu vida y quieres cambiarlo, necesitas tomar acción y hacer algo diferente.

*Soy el ser completo que quiero ser.*

Modificar tu forma de pensar es un excelente punto de partida, y trabajar con afirmaciones positivas es una herramienta de gran utilidad para lograrlo. Pero tienes que tomar acción.

Practica el uso de las afirmaciones positivas con disciplina y compromiso, y no olvides la alegría y el entusiasmo.

Transforma tu práctica en un juego y está listo para asombrarte, maravillarte y vivir la alegría de ver tu vida cambiar hacia la manifestación de todo lo bello, bueno y elevado que deseas y sueñas para ti, los seres que te rodean y toda la vida.

*La alegría se expresa a través de mí.*

*Tus pensamientos son las herramientas con las que esculpes tu historia de vida en la sustancia del Universo. Cuando eliges tus pensamientos eliges tus resultados.*

*- Imelda Shanklin -*



## **¿CUÁNDO Y PORQUÉ TRABAJAR CON AFIRMACIONES POSITIVAS?**

Una afirmación es un pensamiento positivo que escoges con consciencia para que forme parte de tus creencias y así producir los resultados deseados.

Tu mente producirá cualquier cosa que quieras si le das la oportunidad. A través de la repetición, tú puedes alimentar tu mente con pensamientos positivos y conseguir la meta deseada. Las afirmaciones son cambios de actitud, son declaraciones fuertes y positivas que atraen prosperidad, curación, fortaleza, alegría, entusiasmo.

El principio de las afirmaciones consiste en elegir los propios pensamientos y utilizarlos repetidamente el número de veces que sea necesario para que su fuerza produzca resultados en el mundo real.

El trabajo con afirmaciones positivas es recomendado en todo momento y para cualquier circunstancia, sea de índole física, mental, emocional o espiritual. Seguramente encontrarás muchos aspectos en tu vida que deseas cambiar o mejorar y para ello puedes utilizar las afirmaciones positivas.

Los pensamientos que rondan una y otra vez por tu mente y los asuntos en los que se basa tu diálogo interior y exterior, es lo que hace que tu y todo lo que te rodea sea como es. Tú eres el creador de tu realidad y el material con el que la construyes son tus pensamientos.

Estos pensamientos configuran creencias que para ti son verdades y con estas creencias haces juicios, se disparan tus emociones y tomas decisiones y acciones y así vas coloreando todo tu mundo. Todo lo que existe en tu vida, el estado de tu cuerpo, el estado de tus finanzas, el estado de tus relaciones, y todas y cada una de las condiciones actuales en cada aspecto de tu vida, están condicionadas por tus pensamientos.

Los pensamientos crean realidades y no es difícil deducir que las condiciones de tu vida mañana, en un año y dentro de 5 años, están siendo creadas en base a la clase de pensamientos que decidas tener de ahora en adelante.

*Estoy a salvo, en paz, y permito que la vida fluya con júbilo.*

*Abro mi corazón y acepto a los demás como son.*

*Acepto el milagro de la curación y permito ser totalmente curado/a.*

Entonces, si hay aspectos de tu vida que no te agradan y no te hacen feliz y quieres cambiarlos, de alguna manera vas a tener que cambiar tu forma de pensar sobre esta situación, modificando los pensamientos que te han hecho crear esa infelicidad que ya no deseas y alineando tu forma de pensar con lo bueno y hermoso que si quieres ver manifestado.

*Yo soy un regalo  
de Dios al mundo y  
el mundo es un  
regalo de Dios para  
mí.*

El trabajo con afirmaciones positivas es una de las herramientas útiles en el proceso de modificar tus pensamientos y creencias para que a su vez, una vez modificada la materia prima, cambie tu realidad y se manifieste mayor bienestar, abundancia y felicidad en tu vida.

*Un hombre puede cambiarse a sí mismo...  
Y dominar su propio destino, esa es la conclusión  
de toda mente que está completamente abierta al  
poder del pensamiento correcto  
- Christian Larson –*



## **PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA AFIRMACIÓN POSITIVA**

Mi intención al escribir este material es compartir contigo mi experiencia en el uso de afirmaciones positivas para ayudar en el proceso de transformación y cambio de patrones negativos.

Estoy completamente segura que encontrarás información bien documentada sobre el uso de las afirmaciones y que hay opiniones y experiencias diferentes. Sin embargo, mi objetivo es compartir mi experiencia real desde un punto de vista práctico y, si con ello puedo ayudar a que más personas logren utilizar esta maravillosa herramienta (disponible, económica y muy efectiva), me sentiré profundamente satisfecha.

Quizás como muchos de ustedes saben, a muy temprana edad comencé este camino consciente a través de la metafísica. Allí supe del uso y repetición de decretos y de la importancia de los pensamientos positivos.

En este momento no tengo la menor duda de que la repetición de decretos y afirmaciones positivas funcionan, sin embargo aunque lo intenté, por mucho tiempo no funcionó para mí, por lo menos no en el grado en que me decían que funcionaría y por lo tanto en el que yo esperaba que funcionara. Así que por muchos años simplemente descarté cualquier trabajo relacionado con la repetición de afirmaciones positivas. Cada vez que topaba con algún maestro diciéndome que repitiera o escribiera o trabajara con una afirmación simplemente lo dejaba de lado y pensaba “¡otra vez! ¡esto no funciona para mí!”.

Hace varios años, siguiendo varios procesos y caminos de curación emocional, como los talleres y el trabajo con Robert Baker, el Arcángel Gabriel y el Renacimiento, conecté nuevamente con la técnica de las afirmaciones. Esta vez conté con la ventaja de tener a mi lado amigos, maestros y facilitadores que me explicaron porqué las afirmaciones funcionan, me ayudaron a utilizarlas de una forma eficiente y me dieron muchas claves que me ayudaron a entender y poner en práctica esta herramienta. Por supuesto, también conté con la ventaja de una disposición personal a volver a utilizar esta herramienta a pesar de mis fracasos anteriores.

*Comprendo todo aquello que debo saber o comprender.*

*Con amor equilibrio mente y cuerpo.*

*Estoy lleno/a de energía y entusiasmo por la vida.*

Y funcionó y sigue funcionando. Y esto es lo que quiero compartir contigo.

*Merezco lo mejor para mi vida.*

Quizás ya has trabajado con afirmaciones positivas en el pasado y sientes que no ha funcionado como esperabas. Bien sea que elabores tu afirmación o la selecciones de un libro, trata de tener en cuenta las siguientes cualidades de una afirmación positiva. Si tus afirmaciones cumplen con la mayoría de las características que describo a continuación tendrán mucho más poder y efectividad y notarás los cambios en tu vida con mayor rapidez.

Esto no significa que las afirmaciones que no cumplen con estas características estén erradas y no produzcan cambios. Se trata simplemente de que estas características incrementan el impacto de la afirmación en tu mente.

Si encuentras una afirmación que describe exactamente lo que quieres trabajar pero no cumple con alguna de estas características es muy sencillo adaptarla y hacerla de esa manera mucho más poderosa. Así que analicemos cuáles son esas características que le dan poder a una afirmación.

*Disfruto totalmente de todo lo que hago.*

### **LAS AFIRMACIONES POSITIVAS SON POSITIVAS**

Las afirmaciones positivas están compuestas de palabras que reflejen lo positivo. Esta es una de las principales características de las afirmaciones positivas y muchas veces se pasa por alto. La afirmación debe hacer énfasis en lo que quieres lograr en lugar de lo que ya no deseas o quieres cambiar en tu vida. No se utilizan palabras como “no”, “nunca” o adjetivos negativos.

Ejemplo de afirmaciones que **NO** son positivas:

- yo no soy malo
- los fracasos no son parte de mi vida
- no tengo miedo a los cambios

Estas frases dentro de las afirmaciones están recordándote lo que quieres cambiar, los adjetivos como “malo”, “fracaso”, “miedo” son el punto focal de la afirmación y eso es en lo que estás ubicando tu atención y tu energía y, si repites una afirmación formada con estas palabras, estarás continuamente recordándote que te sientes malo, fracasado o con miedo. A medida que repites estas frases las sigues

*Mi corazón late al ritmo del amor.*

reforzando.

La mente no prestará atención a la negación, a la palabra “no”, se enfocará en las cualidades y justamente estas cualidades son las que no deseas.

*Om Namah Shivaya*

Cambiamos entonces las afirmaciones anteriores para que tengan el impacto deseado:

- **yo soy bueno**
- **cada día hay más éxito en mi vida**
- **soy valiente frente a los cambios**

De esta manera estarás reforzando continuamente la idea de lo bueno, exitoso y valiente que eres. Estas son justamente las cualidades que quieres manifestar en tu vida, entonces estas son las cualidades que deben ser el punto focal de tu afirmación.

### **TIEMPO PRESENTE**

*Me perdono a mí mismo/a y decido por la felicidad.*

Aquello que deseamos cambiar en nuestra vida, queremos cambiarlo hoy, en este momento. Al trabajar con afirmaciones positivas estamos realizando un trabajo de cambio de pensamientos y creencias enfocado en este momento. El cambio está ocurriendo ahora, no mañana, ni pasado mañana, ni dentro de un mes o en un tiempo indefinido en el futuro. La transformación ocurre ahora, por lo tanto los verbos dentro de la afirmación están conjugados en tiempo presente.

Ejemplo de afirmaciones que **NO** están en tiempo presente:

- el amor me sanará
- al trabajar con alegría mi riqueza aumentará
- mi valentía me hará avanzar con confianza

Ejemplo de las afirmaciones anteriores en tiempo presente:

- **el amor me sana**
- **trabajo con alegría y mi riqueza aumenta**
- **mi valentía me hace avanzar con confianza**

*Recuerdo siempre que el propósito de mi relación es compartir la luz y dar felicidad.*

## **PARA TENER EN CUENTA EN EL USO DE ALGUNOS VERBOS**

*Con cada paso que doy, más equilibrio hay en mi vida.*

Este es un detalle que fácilmente podemos pasar por alto ya que es bastante sutil. Es importante revisar el verbo utilizado en la afirmación ya que a veces el énfasis de la afirmación está en verbos como “desear”, “aspirar”, “querer”.

Cuando hacemos un uso excesivo de este tipo de verbos en las afirmaciones, tenemos que tener en cuenta que desear, aspirar, querer, no es lo mismo que materializar. Por ejemplo si analizamos la frase “yo solo deseo lo bueno para mí”. Aquí el énfasis está en desear y desear lo bueno no es lo mismo que ver lo bueno manifestado en tu realidad. Si tu intención al usar esta afirmación es que lo bueno se materialice en tu realidad, es mucho mejor usar una afirmación del estilo: “mi vida es buena” ó “todo lo bueno llega a mi vida ahora”.

Evita el uso de verbos que te motivan a que te la pases deseando, queriendo, intentando, sin nunca llegar a materializar el cambio, a no ser que quieras trabajar a nivel de tus deseos y aspiraciones, para lo cual puedes usar una afirmación del estilo “debido a que mis deseos son buenos, sólo lo bueno se manifiesta en mi vida”.

*Soy suficiente y lo que hago es suficiente.*

## **VOCABULARIO CLARO Y SENCILLO**

Es importante que la afirmación que decidas usar esté redactada con palabras que te sean conocidas y con la mayor claridad y sencillez posible para tí. Recomiendo que la afirmación sea seleccionada o redactada por la misma persona que la va a utilizar, con su propio vocabulario, de una forma clara y sencilla.

Muchas veces decidimos trabajar con afirmaciones o decretos que copiamos de libros o que otros nos dan y nos parecen muy lindas, profundas y bien elaboradas, pero en realidad no entendemos bien lo que la afirmación está expresando y, lo que es más contraproducente, hay palabras en la frase que no sabemos lo que realmente significan.

Cuando usamos una palabra o una frase que no entendemos, nuestra mente tratará de darle un significado y puede ser que ese significado distorsione la afirmación.

*Me doy permiso para disfrutar totalmente de todo lo que hago.*

Cuando no entiendas la afirmación o una de las palabras que contiene, no lo pases por alto como si eso no tuviera importancia, cambia la palabra o haz cambios en la afirmación completa para que el significado esté claro para ti.

*En cada momento  
soy libre para  
decidir.*

Por supuesto, lo que es claro y sencillo es muy personal dependiendo del lenguaje propio que cada persona está acostumbrada a utilizar.

Si elaboras y utilizas afirmaciones positivas que sean claras para ti, obtendrás mayores beneficios en un tiempo mucho menor.

En este punto es importante mencionar la repetición de mantras, sonidos sagrados y oraciones, que también son afirmaciones positivas. Más adelante en esta misma sección hablaré un poco sobre esta práctica que también constituye una herramienta importante y útil.

### **DIRIGE LA AFIRMACIÓN A TI**

*Impulso mi vida  
con la energía que  
genero en el  
presente.*

Trabajar con una afirmación del estilo “la vida es buena y fácil” será muy beneficiosa para cambiar el patrón de lucha y la creencia de que vivimos en un mundo donde la maldad y la deshonestidad impera por todas partes. Pero utilizar la afirmación:

**“para mi [tu nombre] la vida es buena y fácil”**

tendrá un impacto y resultado mucho mayor.

En muchísimas ocasiones he encontrado que el mayor bloqueo no está en creer que la vida puede ser fácil, hermosa y buena, el mayor bloqueo está en creer y sentir que toda esa belleza y bondad está allí para ti, es una realidad que te incluye a ti y que puedes manifestar en tu vida.

Trata, de ser posible, que todas las afirmaciones con las que trabajes hablen de ti, se dirijan a ti y te incluyan como el principal punto de enfoque. Que no quede dudas en tu mente cuando repitas la afirmación de que estás refiriéndote a ti y a tu vida. Puedes hacer esto incluyendo tu nombre y palabras tales como:

*Pongo mis talentos  
al servicio de un  
todo mayor.*

- “yo, [nombre]....”
- “para mí, [nombre]....”
- “a mí, [nombre]....”

*Puedo sentir como la vida es más y más intensa y hermosa.*

### **AFIRMACIONES QUE ACOMPAÑAN UNA ACCIÓN**

Un tipo de afirmaciones que a mí me gusta mucho utilizar y en las que he visto muchos resultados positivos en mi vida, son afirmaciones que repito al ir realizando una acción como por ejemplo, caminar, respirar, mirar, etc.

Ejemplo de estas afirmaciones son:

- **Con cada paso que doy, más energía vital fluye por mí**
- **A medida que respiro estoy más alegre**
- **A medida que mi casa está más y más limpia, aumenta mi entusiasmo**

Utiliza este tipo de afirmaciones en tu vida diaria y transforma tus acciones en una manera de ir transformando tus pensamientos. ¡Da excelentes resultados!

*Doy de todo corazón y alegremente y agradezco el privilegio de poder hacerlo.*

### **USO DE MANTRAS**

*“Mantra es una palabra de origen sánscrito, que está formada por los términos **manaḥ** y **trāyate**, que se traducen en mente y liberación, de ahí que se dice que **un mantra es un instrumento para liberar la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden.**”*

*Un mantra puede ser una sílaba, una palabra, una frase o texto largo, que al ser recitado y repetido va llevando a la persona a un estado de profunda concentración.*

*En el budismo tibetano, cada mantra se considera el sonido correspondiente a un cierto aspecto de la iluminación y se recita para identificarse con ese aspecto de la mente iluminada.”*

*Tomado de Wikipedia*

Según la metafísica hindú todo está hecho de sonido, y cada cosa contiene una representación simbólica de las pautas de energía que la componen. La intención de los mantras es la de poner a la persona que lo pronuncia en resonancia con el objeto cuyo sonido raíz ha invocado.

*Puedo comunicar mi amor con el lenguaje del silencio.*

En este sentido un mantra es una afirmación que te conecta con una cualidad superior y va transfiriendo a tu mente y tu ser la vibración de esta cualidad o aspecto. El sonido y la repetición son importantes cuando trabajamos con un mantra.

*Cuanto más amor  
doy, más amor  
recibo.*

Este material no tiene como objetivo tratar el tema de los mantras, del cual se pueden escribir libros enteros.

Al final se expone una lista de alguno de los mantras más conocidos con sus significados.

*Tú eres el que diseña tu destino.  
Eres el autor.  
Escribes la historia.  
La pluma está en tu mano y el  
Resultado es el que elijas.  
- Lisa Nichols –*



## **DIFERENTES TÉCNICAS PARA TRABAJAR CON LAS AFIRMACIONES POSITIVAS**

*Tengo confianza en todo lo que hago.*

Cuando ya tienes una afirmación seleccionada con la que quieres trabajar y te sientes comprometido y entusiasmado, te plantearás otras preguntas, tales como: *¿cómo repito la afirmación?, ¿cómo trabajo con la afirmación?, ¿hay un método, una regla para hacerlo?, ¿por cuánto tiempo trabajo con una afirmación antes de pasar a otra?, ¿cómo se que está dando resultados?*

En las siguientes páginas encontrarás varias maneras de trabajar con afirmaciones de tal forma que puedas seleccionar la que más te agrade o se adapte a ti de acuerdo a tu momento presente. Cada forma tiene sus ventajas y desventajas según el tiempo disponible para trabajar y la situación de tu vida en cada momento. Algunas te gustarán más que otras o serán más fáciles de llevarlos a la práctica que otras. Incluso puedes usar varios métodos a la vez o realizar combinaciones de técnicas según tu propia creatividad.

*Siempre tomo el camino correcto.*

No hagas del trabajo con las afirmaciones una tarea obligatoria, aburrida y mecánica, pero tampoco seas indisciplinado y autocomplaciente. Se requiere equilibrio entre los dos extremos. Prende el motor de tu compromiso y voluntad, déjate guiar por tu intuición y ¡diviértete!

### **ESCRIBIR LA AFIRMACIÓN**

Una de las maneras de trabajar con las afirmaciones positivas es a través de la escritura. Recomiendo este método a las personas que aún no tienen experiencia con el trabajado con las afirmaciones positivas porque escribir la afirmación ayuda a concentrarte y enfocarte ya que tendrás que sentarte cada día y trabajar con la afirmación, escribiéndola muchas veces. Esto te ayudará a disciplinarte y crear una rutina de trabajo.

Hay diversas maneras de trabajar con las afirmaciones a través de la escritura. Para cualquiera de los métodos que describo a continuación se requiere lo siguiente:

*Estoy consciente en cada instante de mi vida.*

- Compra un cuaderno que dedicarás solo al trabajo con

las afirmaciones

- Selecciona un momento del día en el que harás tu trabajo, preferiblemente a la misma hora cada día, en el cual no serás molestado ni interrumpido
- Busca un espacio privado en tu casa donde realizar el trabajo, un lugar donde estés contigo mismo

*Miro tranquilo/a hacia lo profundo de mi ser.*

### **REPETICIÓN ESCRITA DE LA AFIRMACIÓN**

Consiste en escribir cada día la afirmación en tu cuaderno por lo menos unas 21 veces cada día. El procedimiento es:

- Ve a tu lugar privado con tu cuaderno
- Si lo deseas prende una velita o un incienso
- Preferiblemente no uses música, el enfoque estará dirigido hacia la afirmación y la música puede ser un factor de distracción más que un apoyo. Si deseas utilizar música de fondo, que sea instrumental.
- Haz unas respiraciones profundas y comienza a escribir la afirmación lentamente, preferiblemente sin pausas hasta completar las 21 veces.
- Ayúdate con la respiración, es posible que a veces necesites parar por unos segundos, hazlo, respira profundamente y continúa.
- Puedes ayudarte y reforzar la afirmación recitándola en voz alta a medida que la escribes.
- Cuando termines las 21 repeticiones, cierra los ojos, respira profundo y termina tu práctica.

*Encuentro dentro de mí lo que busco.*

En cuanto al número de veces que se debe repetir una afirmación, hay muchas variantes. Algunos autores recomiendan 70, 35, 21 veces. La respuesta no es un número determinado y fijo, depende de cada persona y del nivel de profundidad que tiene el pensamiento negativo que estás tratando de cambiar con la ayuda de la afirmación.

Por ejemplo, si estás trabajando con una mentira personal, que es el pensamiento más negativo sobre ti mismo, es posible que necesites más persistencia, más repetición y posiblemente más creatividad (ver más adelante la sección sobre la mentira personal).

*Descubro mi propio don y lo realizo.*

### **ESCRITURA CON LA MANO NO DOMINANTE**

Esta variante de la escritura de la afirmación consiste en escribirla 7 veces pero utilizando tu mano no dominante. Es decir, si eres diestro vas a escribir la afirmación con tu mano izquierda y si eres zurdo vas a escribir la afirmación con la mano derecha.

*Hoy es el día en que comienzo a hacer todas las cosas que deseé.*

### **¿CUÁNTOS DÍAS SE REQUIEREN?**

Es difícil responder esta pregunta ya que no hay un número específico de días de trabajo con una afirmación que te garantizan que se ha realizado completamente el cambio en pensamiento y creencia y que de ahora en adelante lo que expresa la afirmación ha sido totalmente anclado en tu subconsciente. Sin embargo, te sugiero que dediques por lo menos 7 días continuos al trabajo con una afirmación antes de cambiar a la siguiente.

Debes trabajar con una afirmación tanto como lo sientas, con honestidad y gentileza, recordando que la tendencia será decir que ya terminaste, que la afirmación positiva ya forma parte de ti con el objeto de dejar de trabajarla (el ego interfiriendo para que lo dejes en paz). Pero sin importar cuánto nos engañemos y resistamos al trabajo, en el fondo, cada uno de nosotros siente y sabe cuando una afirmación se está asentando en nosotros y dando sus frutos en nuestra vida.

*Ahora recibo todo lo bueno que la vida me está proporcionando.*

### **REPETICIÓN ESCRITA DE LA AFIRMACIÓN CON COLUMNA DE RESPUESTA**

Este método de trabajo con afirmaciones es uno de mis favoritos debido a que es muy efectivo y te permite profundizar dentro de ti y tomar consciencia de muchos pensamientos negativos que impiden aceptar lo positivo que quieres lograr.

Para trabajar con afirmaciones y la columna de respuesta necesitas dividir la hoja de tu cuaderno en dos columnas. Una de las columnas tiene como título “afirmación” y la otra columna “respuesta”.

*Me gusta recibir amor, elogios, felicitaciones y regalos.*

Aquí te planteo un ejemplo utilizando la afirmación “yo soy amorosa y paciente conmigo misma”.

*Respondo a las necesidades de otros sin alterar mi ser interior.*

<b>Afirmación</b>	<b>Respuesta</b>
Yo, [nombre], soy amorosa y paciente conmigo misma	Tengo sueño
Yo, [nombre], soy amorosa y paciente conmigo misma	Esto no es verdad
Yo, [nombre], soy amorosa y paciente conmigo misma	Hace frío
Yo, [nombre], soy amorosa y paciente conmigo misma	Qué fastidio, me faltan como 20 veces más
Yo, [nombre], soy amorosa y paciente conmigo misma	Esto no funciona
Yo, [nombre], soy amorosa y paciente conmigo misma	Tengo hambre

*Soy una persona digna de amor, de respeto y de aceptación.*

Vas a seguir el siguiente procedimiento mientras escribes la afirmación por lo menos unas 21 veces:

- Ve a tu lugar privado con tu cuaderno y si lo deseas prende una velita o un incienso.
- Preferiblemente no uses música, el enfoque estará dirigido hacia la afirmación y la música puede ser un factor de distracción más que un apoyo.
- Haz unas respiraciones profundas y comienza a escribir la afirmación lentamente.
- Mientras escribes la afirmación o cuando terminas de escribirla, te harás consciente de un pensamiento que pasa por tu mente, cualquiera sea ese pensamiento anótalo en la columna con el título “respuesta” al lado de la afirmación que acabas de escribir. No hagas un juicio del pensamiento, sólo anótalo y continúa en la siguiente línea escribiendo la afirmación nuevamente.
- Ayúdate con la respiración, es posible que a veces necesites parar por unos segundos, hazlo, respira profundamente y continúa.
- Puedes ayudarte y reforzar la afirmación recitándola en voz alta a medida que la escribes
- Cuando termines las 21 repeticiones, cierra los ojos, respira profundo y termina tu práctica.

*Hoy soy amable, bondadoso/a y condescendiente.*

Repite este procedimiento con la misma afirmación por lo menos por 7 días.

Al comienzo escribirás en la columna de respuesta pensamientos superficiales, del estilo “qué cansancio”, “tengo frío”, “me duele la mano”, etc. Pero a medida que sigues trabajando día a día con la afirmación comenzarán a surgir pensamientos más profundos. Siguiendo el ejemplo anterior, pueden surgir pensamientos tales como: “no me tengo paciencia porque todo lo hago mal”, “soy un desastre”, “si no me presiono no avanzo”, etc.

Cuando analices lo que has escrito en la columna de respuesta, irás encontrando que tipo de pensamientos ayudan a que no seas ni amoroso ni paciente contigo mismo y seguramente, que no lo seas con los demás ni con la vida.

Una vez que detectas esos pensamientos puedes trabajar con nuevas afirmaciones para liberarlos. La columna de respuesta nos ayuda a encontrar nuevos pensamientos que hay debajo de un pensamiento sustentándolo.

**Soy el discernimiento y elijo lo que vale la pena aprender.**

**Me lleno de saber y actúo sabiamente.**

### **TRABAJA CON UNA AFIRMACIÓN POR VEZ**

Cuando comenzamos a trabajar con afirmaciones, muy a menudo nos entusiasmamos y queremos trabajar varios aspectos al mismo tiempo.

Recuerda que cada proceso tiene su tiempo y estás trabajando con tus pensamientos y sistema de creencias. Cuando estés escribiendo una afirmación no mezcles distintas afirmaciones. Trabaja con solo una a la vez.

### **OTRAS MANERAS DE ESCRIBIR LA AFIRMACIÓN**

- Escribe la afirmación en tarjetas, cartelitos que puedes pegar en el espejo del baño, en tu coche, en el monitor de tu computador, etc.
- Puedes escribir afirmaciones en el protector de pantalla de tu computador.
- Al comenzar cada día, antes de iniciar tu trabajo, escribe la afirmación en tu agenda.

**Hoy todas mis acciones son actos de amor por mi mismo/a.**

### **DIBUJA LA AFIRMACIÓN**

*Yo soy libre.*

Busca papel, lápices de colores y ámate a hacer un dibujo que represente para ti la afirmación. Usa tu creatividad y realiza esta actividad como un juego. Una vez que tu dibujo esté listo escribe la afirmación en algún lugar en el dibujo y colócalo donde lo veas lo más a menudo posible.

### **BUSCA UNA IMAGEN QUE REPRESENTE TU AFIRMACIÓN**

Buscan una imagen o varias imágenes en revistas, periódicos, internet que representen o te recuerden el espíritu de tu afirmación. Recorta estas imágenes y pégalas en una cartulina. Deja fluir tu veta artística y haz una hermosa creación, puedes combinar tus recortes con el dibujo.

Cuando tu cuadro esté listo, escribe tu afirmación en él y colócalo donde lo veas lo más a menudo posible.

*Yo tengo el  
derecho a decir no  
sin perder el amor  
de los otros.*

### **CONÉCTATE A TRAVÉS DE UN SÍMBOLO**

Una manera de conectarte rápidamente con la afirmación con la que estás trabajando es a través de un símbolo. Tómate unos momentos para sentir-pensar qué símbolo representa tu afirmación. Preferiblemente busca un símbolo sencillo y que te guste.

Por ejemplo, si la afirmación es: “Cada día que pasa, yo [nombre] me amo más”, el símbolo podría ser un corazón con las iniciales de tu nombre dentro. Entonces cada vez que dibujas un corazón y colocas tus iniciales dentro, te conectas con el abundante amor por ti mismo.

### **BUSCA UNA CANCIÓN**

A veces, cuando estamos trabajando con una afirmación escuchamos una canción que nos recuerda el tema central de la afirmación.

Hay canciones o composiciones musicales que nos conectan con temas como la valentía, la ternura, la alegría. Si un tema en especial te conecta con tu afirmación, escucha esa

*Yo soy un/a  
ganador/a.*

música y permite que la energía fluya por ti.

*Yo ahora practico  
el ser bueno/a  
conmigo mismo/a.*

### **GRABA LAS AFIRMACIONES**

Utilizando tu voz puedes grabar una serie de afirmaciones que te conecten con un fin determinado como la prosperidad, la autoestima, la salud, etc.

Cuando te sea posible escucha la grabación, por ejemplo cuando vas en tu coche, en el autobús, cuando estás esperando en el banco. Esto irá reforzando continuamente tu práctica de cambio de actitudes y pensamientos y te conecta con lo positivo que quieres lograr.

### **REPETICIÓN MENTAL O EN VOZ ALTA**

Repetir las afirmaciones en voz alta tiene un impacto o fuerza mayor que repetirla silenciosamente en la mente.

Esto se debe principalmente a que verbalizar te ayuda a concentrarte más en la afirmación y también involucra más a todo tu ser en ella, ya que además de decirla, la estás escuchando.

*Con cada  
respiración se  
activa la curación  
de mi cuerpo.*

Recomiendo que siempre que sea posible digas la afirmación en voz alta, incluso cuando la estas escribiendo.

### **RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

La respiración consciente es una herramienta física, mental y espiritual. Físicamente consiste en conectar la inhalación con la exhalación a un ritmo relajado. Tus inhalaciones y exhalaciones son completas y plenas, no forzadas.

Puedes utilizar este tipo de respiración cuando estés trabajando con las afirmaciones positivas, por ejemplo a medida que la escribes o repites en voz alta. Esto te ayudará a concentrarte, a estar centrado en el trabajo, a disponer de mayor energía vital, así como a estar conectado con lo que estés sintiendo en tu cuerpo y tus emociones.

La práctica diaria de la respiración consciente y conectada mantiene una sensación de bienestar físico, emocional y mental y potencia el amor hacia uno mismo. Al utilizar este

*Yo estoy  
completo/a.*

tipo de respiración cuando trabajas con las afirmaciones, la liberación de emociones discordantes será más gentil y efectiva y la práctica será mucho más fácil para ti.

***Elijo pensar lo que  
me hace sentir  
bien.***

***Creo que todos somos responsables en un cien por  
ciento de todo lo que nos sucede en la vida, lo mejor  
y lo peor. Cada cosa que pensamos está creando  
nuestro futuro***

***- Louise L. Hay -***



## **CREENCIAS Y PENSAMIENTOS DE BASE - LA MENTIRA PERSONAL**

*Escojo hacer de mi vida algo sencillo, fácil y gozoso.*

El término mentira personal, ley personal o ley primordial es muy utilizado y conocido por los practicantes y seguidores del Renacimiento (Rebirthing). En el libro “Conversaciones con Dios”, Dios le da el nombre de “Pensamiento Promotor”, otras corrientes y disciplinas hablan de pensamientos bases, creencias de base, pensamiento primordial etc.

Sin importar el término que se utilice, he encontrado que descubrir y trabajar con las mentiras personales para transformarlas, trae un beneficio y un crecimiento importante y es el disparador de un profundo trabajo interior que te llevará muy dentro de ti mismo, ayudándote a conocerte y, sobre todo, te apoyará en tu transformación hacia un ser más auténtico y coherente.

### **¿QUÉ ES LA MENTIRA PERSONAL?**

La mentira personal es el o los pensamientos más negativos que tienes sobre ti mismo. Es un pensamiento negativo primario, sencillo, sin rebuscamientos, del estilo “soy malo”, “soy feo”, “soy un fraude”, “soy una decepción”, etc. Es así de sencillo y quizás debido a su simpleza es que no le prestamos mucha atención ni nos dedicamos a identificarlo y transformarlo. Quizás pensamos que su sencillez lo hace más inofensivo y menos importante como para dedicarle tiempo.

*Yo practico la moderación en pensamiento y acción.*

Sin embargo, detrás de este sencillo pensamiento negativo, se esconde un poder inimaginable. Las mentiras personales son la base, los cimientos, sobre los cuales descansan todos nuestros sistemas de creencias y pensamientos negativos. Las mentiras personales son afirmaciones negativas, conclusiones sobre nosotros mismos, que se esconden detrás de los sistemas de pensamientos negativos más elaborados y complejos y los sostienen en su lugar.

Son pensamientos de una fuerza impresionante y se esconden a un nivel muy profundo que están programadas a nivel celular. Por este motivo, resulta complejo renunciar voluntariamente a este pensamiento. Al estar grabado a nivel celular, hasta tu cuerpo se resistirá a dejarlo ir para adoptar

*Yo respeto las creencias de los demás.*

ideas nuevas y positivas.

Encontrar cuál o cuáles son nuestras mentiras personales y comenzar a dismantelar los cimientos del pensamiento negativo, produce una aceleración importante en todo el proceso de trabajo personal de transformación.

*Yo soy bueno/a.*

Si tenemos una hiedra venenosa en nuestro jardín que se extiende poco a poco matando árboles y flores, podemos colocar protecciones a las otras plantas, podar la hiedra y tomar toda clase de medidas correctivas en la superficie. ¿No es mejor y más eficiente ir directamente a atacar las raíces de la hiedra venenosa?

Lo mismo sucede con nuestra mentira personal. Trabajar con ella es ir directamente a la raíz de nuestros pensamientos negativos y detonar toda la estructura desde sus mismos cimientos.

### **¿CÓMO SE ESTABLECE LA MENTIRA PERSONAL?**

La mentira personal comienza a grabarse desde el periodo prenatal de acuerdo a hechos, eventos y circunstancias que suceden en la vida de nuestros padres durante el embarazo e impactan al bebé, el cual comienza a sacar “conclusiones” sobre sí mismo y las personas y el ambiente que lo rodea y su relación con ellos.

*Encuentro en mi interior mi verdadera identidad.*

Luego, en los primeros años de vida, a través de la repetición de estas mismas conclusiones, la mentira personal queda completamente establecida. Si por ejemplo mamá duda entre proseguir con el embarazo o el aborto, y dependiendo de la intensidad de pensamientos y sentimientos de la madre y de cómo ella maneja sus emociones y las circunstancias de su vida, el bebé puede llegar a la conclusión de que “hay algo malo en mí” o quizás “soy una molestia”, por primera vez.

Posteriormente, este mismo pensamiento negativo primordial puede ser la conclusión ante un sinnúmero de hechos y circunstancias que vive el niño en sus primeros años.

Alrededor de los 7-8 años de edad, las mentiras personales, esos pensamientos básicos negativos sobre nosotros mismos, han quedado fuertemente grabados en nosotros y son la base sólida que sostiene nuestro sistema de

*Busco el amor y lo encuentro en todas partes.*

creencias.

Las mentiras personales también pueden venir como semillas de vidas pasadas en nuestra alma. A través de experiencias en vidas pasadas el alma trae almacenadas energías discordantes de estos pensamientos negativos y una vez encarnada en un cuerpo físico, es más vulnerable a repetir y volver a grabar estas mentiras personales en la vida actual.

*Avanzo confiado/a  
y segura por la  
vida.*

### **¿CÓMO ENCONTRAR LAS MENTIRAS PERSONALES?**

Para encontrar las mentiras personales que sustentan nuestros pensamientos negativos hay que volverse un poco detective de uno mismo y de los pensamientos que circulan por nuestra mente. Algo muy importante que siempre tenemos que tener en cuenta es lo que es una mentira personal: es el pensamiento más negativo que tenemos sobre nosotros mismos. **Se refiere a nosotros, no a otros.**

Por ejemplo, podemos pensar que una mentira personal es “nadie me ama”, sin embargo, esa no es una mentira personal, no se dirige a nosotros, sino que se refiere a que los otros no me aman.

*Estoy totalmente a  
salvo y en paz en  
todas partes.*

Por supuesto que podemos tener la creencia de que “nadie me ama” y es una creencia bastante negativa y destructora. Pero debajo de esa creencia, hay una mentira personal que la sustenta y que se dirige hacia nosotros mismos. La pregunta que nos podríamos hacer al encontrar la creencia de que “nadie me ama” es: “¿porqué creo o siento que nadie me ama?” y entonces las respuestas pueden ir aproximándose a frases como: soy malo, soy feo, soy culpable, soy una decepción. Estas si son mentiras personales.

Una forma de detectar nuestras mentiras personales es estar atentos a nuestras creencias y pensamientos negativos y entonces comenzar a profundizar en ellos bajando de nivel para encontrar respuestas más sencillas, que apunten a nosotros, y nos indiquen porqué tenemos ese pensamiento. Poco a poco este tipo de búsqueda a profundidad nos acerca más y más a nuestras mentiras personales.

Por ejemplo, puedes encontrarte pensando algo como “mejor no voy a esa fiesta, las reuniones sociales son siempre

*Estoy dispuesto/a  
a cambiar.*

aburridas y termino de mal humor”. En lugar de quedarte con la conclusión de que las reuniones sociales son todas aburridas, puedes decidir buscar conscientemente qué hay detrás de esa creencia. Quizás al analizarla con más cuidado, te das cuenta que: “no tengo temas de conversación con la gente y termino en una esquina solo y eso me deprime, no hay personas con buenos temas de conversación”.

*Mi bien proviene de todos y de todas partes.*

Puedes seguir buscando, y entonces llegar a “no le caigo bien a las personas, no entienden de lo que hablo y no les intereso”. Puedes seguir profundizarlo y encontrarte con: “la verdad que no me gusta hablar con otros, no soy muy sociable”. Y si prosigues en esa dirección puedes llegar a una mentira personal del estilo: “soy fea”, “soy mala”, “hay algo malo en mí”, “soy aburrida”.

Estar dispuesto a profundizar y enfrentarnos a nuestras verdades interiores, requiere una buena dosis de valentía y el deseo de ir hacia la raíz de nuestros bloqueos más profundos con honestidad y entusiasmo.

*Todo está bien en mi mundo.*

Para ir bajando de nivel en tu interior hacia la mentira personal, puedes hacerte preguntas sencillas como: **¿porqué pienso esto?, ¿es esto lo que realmente siento? ¿es esto verdad?, ¿hay algo más que estoy pasando por alto?**

Cuando yo encuentro una creencia negativa o una situación negativa en mi vida, me gusta aplicar la fórmula de decirme a mi misma: **“Este no es el problema ¿cuál es realmente el problema?”**. Afirmar que esto que estoy pensando y sintiendo no es el problema real y obligarme a buscar cuál es el problema, me ayuda a de inmediato a profundizar más.

Usando el mismo ejemplo anterior, si de pronto piensas:  
“mejor no voy a esa fiesta, las reuniones sociales son siempre aburridas y termino de mal humor”  
me digo: “ese no es el problema, ¿cuál es el problema?”  
“no tengo temas de conversación con la gente y termino en una esquina sola y eso me deprime, no hay personas con buenos temas de conversación”  
me digo: “ese no es el problema, ¿cuál es el problema?”  
“no le caigo bien a las personas, no entienden de lo que hablo y no les intereso”  
me digo: “ese no es el problema, ¿cuál es el problema? Y así

*Confío en mi poder de autocuración.*

sigo.

De esta manera vas profundizando y, sin importar la respuesta, vuelves a preguntar cuál es el problema.

***Yo gano grandes sumas de dinero con alegría y facilidad.***

El objetivo es ir a la raíz de lo que te está haciendo percibir el mundo de esa manera y esa raíz es una creencia negativa por lo general sobre ti mismo.

Otra manera de detectar mentiras personales es al trabajar con afirmaciones positivas escribiéndolas con columna de respuesta. Analiza los pensamientos que escribes en la columna de respuesta, ya que construyen material valioso para llegar a las mentiras personales. Aquellos pensamientos en la columna de respuesta que más se repiten, que te crean más malestar, que te enojan o irritan, están apuntando hacia tus mentiras personales.

Comenzar a detectar tus mentiras personales, es sin duda un excelente trabajo para mirar dentro de tí en lugar de seguir con la costumbre nada sana de creer y sentir que alguien o algo allá afuera es el responsable de tu infelicidad, tristeza e incapacidad para vivir una vida plena y feliz.

***Potencio mis pensamientos positivos y siento felicidad.***

### **ALGUNAS MENTIRAS PERSONALES**

Cada uno de nosotros puede tener una o varias mentiras personales y pueden ser muy variadas. No hay una lista limitada y definida de mentiras personales. A continuación expongo algunas mentiras personales basadas en una lista que se expone en el libro “Terapia a Corazón Abierto” de Bob Mandel. Puede servirte de apoyo en el proceso de descubrir tus propias mentiras personales:

- “No puedo hacerlo”. Se refleja en tu vida como lucha, sentirse incompleto, intenso deseo de triunfar, sentimiento de fracaso.
- “Hay algo malo en mí”. Propensión a la enfermedad y accidentes; personas con síndrome del perfeccionista.
- “Soy feísimo”. La persona muestra un aspecto desaliñado o presumido, intentas esconderte tras una falsa belleza.
- “Soy una decepción”. Se hacen las cosas a medias o se siente una fuerte necesidad de hacer feliz a todo el mundo para compensar el temor a fallarles.

***Me siento feliz con facilidad.***

- “No quiero estar aquí”. Poderoso esquema de abandono, la persona cambia mucho su forma de pensar, deja trabajos y relaciones.
- “Soy culpable”. Sentir que no se merece lo bueno de la vida. Buscar ser castigado. Necesidad de ser “bueno” para compensar.

*Cada vez que  
sonríe, el mundo  
me sonríe a mí.*

### **BUSCA APOYO Y SÉ GENTIL CONTIGO**

Encontrar las mentiras personales es un proceso que puede sacar a la superficie mucho dolor y resistencia. Por lo general las mentiras personales están bien escondidas, así que necesitas también paciencia. Es de gran ayuda contar con un amigo de confianza y con el que te sientas a gusto y contenido, y comenzar juntos un proceso en el que uno a otro se ayuden mutuamente. Un renacedor profesional, terapeuta, consejero, etc. también puede apoyarte para encontrar las mentiras personales y comenzar a transformarlas.

Sé gentil contigo mismo y usa el humor, haz de este proceso algo fácil y placentero.

Recuerdo que cuando comencé a buscar mis mentiras personales sentía que las tenía todas, ¡¡¡¡esta la tengo, esta también!!!! Me parecía que todo coincidía conmigo, entonces una amiga que me estaba apoyando se comenzó a reír y me dijo: “¡para ti nada es suficiente, las tienes todas y si se nos ocurre otra seguro que la tienes! ¡Y eso era! “no soy suficiente” era una de mis principales mentiras personales.

*Yo hago lo que  
amo y amo lo que  
hago.*

Evita caer en el juicio sobre ti mismo, sintiéndote desdichado y amargado por lo que vas encontrando en el camino, si eso te sucede puede ser que una de tus mentiras personales sean “soy culpable” o “soy malo”. Está atento a cómo vas desarrollando el proceso de buscar tu mentira personal y lo que estás sintiendo. La manera en que realizas este proceso ya te está mostrando tu mentira personal. No es de extrañarse ya que toda nuestra vida, nuestros sentimientos y las circunstancias que atraemos, están coloreados por nuestras mentiras personales.

*Yo soy próspero/a.*

## **LA TRANSFORMACIÓN HACIA LA LEY ETERNA**

*Yo merezco amor.*

Detectar las mentiras personales que sustentan nuestro sistema de pensamiento negativo constituye un gran paso hacia la transformación de nuestro sistema de creencias y nuestro mundo. El solo hecho de decidir navegar profundamente en ti y profundizar hasta llegar a ese pensamiento negativo primordial, es un trabajo en el que con toda seguridad conocerás más sobre ti mismo de lo que jamás habías imaginado.

Pero encontrar estos pensamientos negativos básicos es solo el comienzo. Es necesario transformarlos hacia su opuesto positivo.

Cuando la mentira personal se transforma, en renacimiento la llamamos "Ley Eterna". El término describe la verdad eterna e indestructible de lo que realmente eres: bueno, hermoso, suficiente, inocente, poderoso, amable, abundante. ¿Desearías tener como base de tu sistema de pensamiento y grabado en tu memoria celular, la verdad eterna de que eres inocente, hermoso y bueno?

*Es fácil para mi ver  
la belleza del  
mundo.*

Ya que la mentira personal se ha grabado en nosotros a través de la repetición de la misma conclusión negativa una y otra vez, una de las maneras de transformarla es repetir la ley eterna una y otra vez. Si tu mentira personal es "soy malo", comienza a usar la afirmación "yo [tu nombre] soy bueno" de tantas maneras como te sea posible. Trabaja la ley personal de la misma manera que cualquier afirmación positiva pero trabaja cada mentira personal por lo menos un mes completo antes de cambiar a otra.

*Cuando empiezas a entender y dominar realmente  
tus pensamientos y sentimientos, puedes empezar a  
ver cómo creas tu realidad, ahí es donde se  
encuentra tu poder.*

*- Marci Shimoff -*



## **ACTITUD PERSONAL EN EL TRABAJO CON AFIRMACIONES POSITIVAS**

*Estoy a salvo en mi cuerpo.*

Al ir cambiando y transformando la mentira personal en la ley eterna, recuerda que tu cuerpo, tu mente y tus emociones se resistirán. ¡Estás dismantelando los cimientos de tus sistemas de creencia!, ¡estás golpeando las bases mismas sobre las que se apoya tu ego negativo! y por muy negativas que sean tus creencias y por mucha infelicidad, dolor y carencia que hayan traído a tu vida, no las vas a dejar ir fácilmente ya que forman parte de lo conocido y de tu zona de comodidad.

Sé gentil en el proceso y cuenta con ese amigo o consejero al que puedas llamar y recurrir cuando te sientas muy vulnerable, sensible o enojado. Entra en contacto con tus emociones y siéntelas, no las niegues o reprimas, puedes sentir todas tus emociones. Si no estás acostumbrado a trabajar con las emociones y te sientes muy inseguro al respecto, pide ayuda a un terapeuta.

Entra en contacto con tus pensamientos y sé consciente de cómo se mueven en tu mente resistiéndose. Entra en contacto con tu cuerpo y las pequeñas molestias como un resfriado, mucho sueño, tensión muscular, trastornos digestivos, erupciones, etc. Cuida tu cuerpo y hazlo sentir seguro mientras trabajas transformando tus mentiras personales o cualquier pensamiento negativo al que estás acostumbrado.

*Asumo el cuidado de mi mismo/a todo el tiempo.*

Deja a un lado el juicio y la crítica destructiva sobre ti mismo y la tendencia a esconderte detrás de mil justificaciones sobre porqué tienes esa mentira personal grabada o porqué piensas de esa manera. En este momento no es tan importante el porqué sino la transformación de ese pensamiento destructivo. Evita también caer en la víctima que no deja de lamentarse y paraliza la acción. No transformarás los pensamientos negativos y las mentiras personales lamentándote porque los tienes sino tomando acción hacia la ley eterna.

Si has trabajado con tu niño interior, es de una inmensa ayuda recurrir a él para transformar las mentiras personales y los pensamientos negativos.

*Elijo estar aquí Y ahora.*

Es justamente en nuestra infancia cuando estas mentiras se grabaron en nosotros. El niño llegó a esas conclusiones negativas como un mecanismo de supervivencia ante las circunstancias que le tocaron enfrentar. Un niño al que su madre o padre lo castigan físicamente, puede llegar a la conclusión de “soy malo”.

**Tengo todo lo que necesito para lograr cuanto quiero.**

El niño siente que no puede sobrevivir sin sus padres y busca una conclusión sobre sí mismo que le ayude a sobrevivir el abuso. No concluirá que mamá, de la que depende su supervivencia, es mala, posiblemente concluirá “soy malo”, “hay algo malo en mí”, “solo no puedo”, “soy un monstruo”.

Si además de trabajar con las afirmaciones positivas, te comunicas con tu niño interior en meditación o en un estado relajado, lo escuchas y lo apoyas para curar su dolor y su miedo, tendrás muchísimo éxito transformando tus mentiras personales en leyes eternas.

**Mi presencia es agradable.**

Recuerda que el amor saca a la luz todo lo que es amor para que se vaya. Sé amoroso contigo mismo, transforma tus mentiras personales y descubre que la esencia de tu ser es una ley eterna e inmutable de amor, felicidad y plenitud. Tú eres amor.

Es importante recordar que el trabajo con la afirmación positiva se basa en la repetición. Si tenemos grabada la creencia de que “soy feo”, esta grabación se basa en muchísimas veces que hemos llegado a esa conclusión sobre nosotros mismos y millones de millones de pensamientos relacionados que han cristalizado ese pensamiento hasta que forma parte de nuestras creencias más profundas.

Entonces un día comenzamos a trabajar con la afirmación positiva “soy hermoso” y al tercer día nos olvidamos, nos cansamos, abandonamos el trabajo. Luego concluimos que las afirmaciones no funcionan. Lo que sucede es que cuando la afirmación “soy hermoso” comenzó a golpear con fuerza la creencia de que “soy feo” me resisto a aceptarlo y parte de la resistencia es abandonar, cansarme, pensar que no funciona, enfermarme, llenarme de actividades que no me permitan tiempo para trabajar con la afirmación y aparecerán toda clase de excusas que te van a parecer muy válidas.

**Tengo todo el espacio que necesito.**

Reconoce que estás fabricando excusas para seguir en tu conocida zona de comodidad, pero no te sientas culpable por eso, sabes que es un proceso natural. En lugar de paralizarte y sentirte mal, continúa trabajando con las afirmaciones positivas. No tardarás en comenzar a ver resultados hermosos en ti mismo y en tu vida.

***Puesto que soy libre estoy a gusto.***

## LA DIETA DEL PERDÓN CON AFIRMACIONES

*Puedo cambiar  
cuanto quiera.*

Una de las características que encontramos en las relaciones es el hecho de culpar a otros por lo negativo que nos ocurre. Nos llenamos de crítica, juicios, rencores, odios, resentimientos y nos mantenemos prisioneros de estas emociones.

Es importante hacer consciencia de que eres responsable de la realidad que vives y que esas emociones negativas, al que hacen sufrir es a ti. Los resentimientos mantienen vivo el dolor del pasado e impiden vivir y disfrutar del presente a plenitud. Por otro lado, estas emociones negativas, terminan manifestándose en el cuerpo en una gran variedad de enfermedades. ¿Vale la pena albergar este tipo de emociones?

Perdonar derrumba los patrones que nos llenan de culpa y miedo y nos libera de las pesadas cargas del resentimiento, odio, rencor y necesidad de venganza. Nos reconcilia con la vida, con nosotros mismos y los demás.

Se puede hablar mucho sobre el perdón y sus beneficios, se han escrito libros maravillosos y todos los procesos de sanación incluyen el perdón como pilar fundamental para recobrar la salud física, mental y emocional.

*Sé dónde voy.*

Trabajar con el perdón nos hace tomar consciencia de que todo perdón nos reconcilia con nosotros mismos. Nos pone en contacto con las emociones, para que podamos sentir y transformar aquellas emociones que no son positivas. Al perdonar también logramos entender al ofensor y tomar decisiones más claras y neutras sobre el futuro de la relación. Perdonar es dejar de ser reactivo y volvernos proactivos para nuestro mayor beneficio.

### MODO DE TRABAJAR LA DIETA DEL PERDÓN

Aquí les presento un trabajo de perdón basado en el uso de afirmaciones positivas. Es una herramienta muy efectiva, conocida como **la dieta del perdón**.

*Mi camino es el  
correcto.*

Haz la dieta del perdón como se describe a continuación por lo menos una vez en tu vida. Te sugiero, de ser posible, que la realices una vez al año.

*En este momento todo es alegría.*

En trabajo de la dieta del perdón vas a escribir las afirmaciones positivas con columna de respuesta para las siguientes relaciones de tu vida:

- a ti mismo/a
- a mamá
- a papá
- a Dios
- a otro (pareja, amigo, etc. selecciona una persona)

Quizás pienses que no necesitas perdonar a papá o a Dios en este momento. No importa, igual inclúyelos en tu trabajo. La dieta del perdón se realiza con las cinco relaciones descritas.

Con cada una de estas relaciones vas a trabajar por 7 días consecutivos de la siguiente manera:

*Soy un ser eterno y dichoso.*

**Los días 1, 2, 6 y 7** escribe 35 veces la siguiente afirmación con columna de respuesta:

**Yo [nombre], perdono a [relación] completa y amorosamente.**

En la columna de respuesta vas a colocar el primer pensamiento que cruce tu mente después de escribir la afirmación.

Ejemplo, en caso de que estés trabajando contigo mismo/a vas a escribir:

Yo [nombre], me perdono completa y amorosamente.

En el caso que estés trabajando, por ejemplo, con mamá vas a escribir:

*Amor, paz y alegría es todo lo que conozco.*

Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente.

Ejemplo de tu hoja de trabajo en los días 1, 2, 6 y 7:

*Inspiro la vida en perfecto equilibrio.*

<b>Afirmación</b>	<b>Respuesta</b>
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Tengo sueño
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	No necesito perdonarla
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Me duele la mano
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Ella ha sido perfecta
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Esto no funciona
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Tengo hambre

**Los días 3, 4 y 5** escribe 35 veces la misma afirmación pero en la columna de respuesta vas a colocar el motivo por el cual crees que debes perdonar esa relación.

*Doy permiso a mi mente para que se relaje y esté en paz.*

Siguiendo con el ejemplo anterior del perdón a mamá, tu hoja de trabajo se verá de la siguiente manera los días 3, 4 y 5:

<b>Afirmación</b>	<b>Respuesta</b>
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Porque no me escucha
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Porque no está
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Porque grita mucho
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	Porque trabajaba mucho cuando yo era niño
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	
Yo [nombre], perdono a mamá completa y amorosamente	

*Soy flexible y me muevo con soltura.*

Una vez que termines los 7 días de trabajo con una relación puedes quemar todas las hojas en las que escribiste las afirmaciones como símbolo de que los perdones han sido completados y las energías discordantes del pasado se han liberado.

*Escucho con amor.*

### **PERDONAR OTRAS RELACIONES**

Si en algún momento sientes que estás acumulando ira, rencor, resentimiento hacia cualquier relación en tu vida, puedes hacer un trabajo de perdón. Para esto sigue el mismo procedimiento descrito anteriormente y trabaja por 7 días (o más si lo consideras necesario), con la afirmación:

**Yo [nombre], perdono a [nombre de la persona a perdonar] completa y amorosamente.**

## **CAMBIOS**

*Me comunico con  
el corazón.*

Trabajar con afirmaciones es algo que se va a volver natural en tu vida a medida que practiques. Con el paso del tiempo, estarás haciendo ajustes positivos en tus pensamientos y palabras de forma continua y por lo tanto en tus acciones.

Sin lugar a dudas, este trabajo irá cambiando tu forma de pensar, tu actitud y tu vida. Te conocerás con mucha más profundidad y tomarás decisiones sobre lo que quieres modificar de tus pensamientos para así modificar tu vida. Comenzarás a hacerte dueño de tu verdadero poder.

Tu vida va a cambiar y paso a paso te vas a enfrentar con el cambio. No le temas al cambio. Aunque nos cuesta salir de nuestra zona de comodidad, muchas veces esta zona es una verdadera cárcel y la causante de la mayoría de nuestros sufrimientos y del motivo por el cual no desarrollamos todo el potencial que tenemos.

Ve haciendo ajustes con gentileza y sigue trabajando en tus pensamientos. Solo una vida más alegre, saludable y próspera está frente de ti.

*El dar proviene del  
amor.*

**Es mi intención que este libro sea una bendición en tu vida. Agradezco al universo los pasos positivos que ya has dado y el haber podido contribuir, aunque sea un poco, con tu alegría.**

**Te honro profundamente, gracias por permitirme entrar en tu vida y ser parte de tu camino.**

**En gratitud y alegría,  
Verónica**

## **ANEXOS**

A continuación encontrarás algunos listados de afirmaciones que puedes utilizar en tu práctica.

Están clasificadas por temas, pero es importante que sepas que una afirmación puede servir para muchos temas distintos. No consideres la clasificación como algo rígido.

Lee la afirmación, déjate llevar por tu intuición y si sientes que es adecuada para trabajar lo que quieres.

### **AFIRMACIONES PARA INCREMENTAR LA AUTOESTIMA**

- Yo soy amable conmigo mismo/a.
- Yo soy amable conmigo mismo/a en presencia de los demás.
- Yo aprendo a amarme más a mi mismo/a cada día.
- Yo respeto mi propia unidad.
- Es más importante que yo me complazca a mi mismo/a antes que complacer a otros.
- Yo me libero de la aprobación de los otros sobre mi propia autoestima.
- Yo me gusto a mi mismo/a incluso si no hay nadie enfrente de mí.
- Yo merezco amar y ser amado/a.
- Yo me amo y me acepto como soy.
- Soy un ser de amor.
- Mi esencia es el amor.
- Porque yo me gusto a mi mismo/a me siento libre de pedir a otros lo que deseo.
- Yo ahora soy bastante bueno/a para satisfacerme completamente todo el tiempo.
- Yo tengo el derecho a decir no sin perder el amor de los otros.
- Yo ahora practico el ser bueno/a conmigo mismo/a.
- Yo soy un/a ganador/a.
- Yo soy un regalo de Dios al mundo y el mundo es un regalo de Dios para mí.
- Yo me amo y me apruebo completamente.
- Yo soy amor.
- Yo soy atractivo/a.
- El Universo me aprueba completamente.
- Yo soy el/la hijo/a predilecto/a del Universo.

- Yo amo mi cuerpo, mi mente, mis emociones y mi espíritu.
- Yo tomo todas las decisiones basándome en el amor.
- Yo soy bello/a.
- Yo soy perfecto/a tal como soy.
- Todo lo que proviene de mí es bello, armónico y amoroso.
- Yo acepto mi belleza.
- Yo merezco ser halagado/a y recibo los halagos con naturalidad.
- Cada día me siento más feliz, más pleno/a y en paz conmigo mismo/a.
- Me amo a mi mismo/a pase lo que pase.
- Tengo poder para triunfar.
- Confío en mi mismo/a, confío en mi intuición.
- Soy digno/a y valioso/a.
- Me atrevo a ver mi propio valor.
- Soy fuerte y capaz.
- Estoy en paz con todos los aspectos de mi vida.
- Soy libre.
- Merezco ser feliz.
- Me acepto tal y como soy.
- Soy inocente.
- Me perdono a mi mismo/a.
- Estoy lleno/a de energía y entusiasmo por la vida.

## **AFIRMACIONES PARA LA PROSPERIDAD**

- Dios está conmigo ahora.
- Puedo ver a Dios en cada persona.
- Estoy dispuesto/a a experimentar más y más la abundancia.
- Las mayores ganancias vienen a mi ahora.
- Es sano ser mejor que mis padres.
- La gente me ama por ser próspero/a.
- Yo tengo una valiosa contribución que hacer.
- Cuanto más sirvo, más prospero.
- Recibir es divino.
- Yo me perdono completamente.
- Gracias a Dios por todo lo que tengo.
- Es rentable ser generoso/a
- Soy un imán para el dinero.
- Cuanto más gano, más ganas; cuanto más ganas, más gano.
- Es un placer prosperar.
- Yo soy suficiente. Yo tengo suficiente. Yo hago suficiente.

- Yo confío en mi intuición.
- La alegría me hace abundante.
- Yo estoy a salvo ahora mismo.
- Yo tengo el poder de triunfar.
- Yo tengo un objetivo.
- Yo estoy completo/a.
- La paz es mi pasión.
- En Dios confío.
- El plan divino de mi vida se está manifestando ahora.
- Merezco tenerlo todo.
- Tengo todo lo que necesito para conseguir todo lo que quiero.
- Merezco que se me den las cosas que necesito.
- Doy gracias por todas mis bendiciones.
- Pongo mis talentos al servicio de un todo mayor.

### **AFIRMACIONES PARA DAR/RECIBIR**

- Cuanto más doy más recibo.
- El universo me da lo suficiente para poder compartirlo.
- Yo doy con alegría
- Yo recibo con alegría
- Hay suficiente de todo para todos.
- El dar incluye darme a mí mismo/a.
- Como doy recibo.
- Si doy mucho el universo me da mucho.
- La gente me da grandes sumas de dinero para disfrutar y celebrar la vida.
- Confío en el proceso de compartir.
- Dar es divertido.
- Recibir es divertido.
- Recibir es divino.
- Gozo dando.
- Gozo recibiendo.
- Me doy permiso de recibir.
- Recibo de los demás lo que siempre he querido.
- Acepto con alegría un nuevo día.
- Todos me quieren y me aceptan como soy.
- Sé que soy digno/a de recibir.
- El universo me provee.
- Disfruto de toda la ayuda que me dan.
- Puedo pedir ayuda cuando la necesito.
- Al dar confío en el universo.
- Sé que puedo compartir lo que tengo ahora.

- El dar proviene del amor.
- Confío en mí y en el proceso de dar y recibir.
- Al dar a otros en realidad me estoy dando a mí mismo/a.
- Doy sin condiciones.
- Ahora sé que merezco todo.
- Al dar amor me nutro de él.
- Doy amor y lo recibo libremente.
- Vivo en armonía con todo el planeta.
- Me siento seguro/a recibiendo.
- Me siento seguro/a dando.
- Soy la alegría de vivir que se expresa y recibe.

## **AFIRMACIONES PARA LAS RELACIONES**

- Merezco relaciones divertidas, fáciles y que me apoyen.
- Reafirmo todo mi poder personal.
- Soy una buena persona sienta lo que sienta.
- Tengo una actitud tolerante en la relación.
- Tengo una actitud atenta en la ayuda.
- Me quiero en presencia de los demás.
- Soy la persona que siempre quise ser.
- Me siento seguro/a compartiendo mis sentimientos.
- Soy una buena persona, merezco una buena vida.
- Confío en el proceso de la vida.
- Estoy a salvo.
- Permito que mis pensamientos sean libres.
- Fluyo suavemente con la vida y en cada experiencia.
- Soy capaz de pedir lo que quiero fácilmente y con amor.
- Tengo derecho a que mis necesidades sean satisfechas..
- Estoy a salvo en mis relaciones.
- Fluyo fácilmente con el cambio.
- Me expreso como soy fácilmente.
- Siento tolerancia, compasión y amor por todos y también por mí.
- Soy feliz en la intimidad.
- Estoy en paz con todas mis emociones, me amo y me apruebo.
- Confío en el proceso de la vida.
- Estoy en paz con mi sexualidad.
- Decido vivir en el presente siempre jubiloso.
- Estoy seguro/a de mi capacidad de expresión.
- Estoy rodeado/a de amor y lleno/a de paz.
- Vivo con facilidad y alegría.
- Disfruto con mi sexualidad
- Siento mi fortaleza interna

- Soy bondadoso/a y tierno/a conmigo y con los demás.
- Soy bello/a y todos me aman
- Abro mi corazón y acepto a los demás como son.
- Me rindo al amor.
- Me respeto a mí mismo/a todo el tiempo.
- Soy fuerte y capaz de manejar toda situación.
- Asumo el cuidado de mi mismo/a todo el tiempo.
- Merezco felicidad y gozo.
- Yo soy poderoso/a e influyente en mi mundo.
- Comparto mi afecto y mi gozo.
- Acepto el placer como parte de mí ser.
- Disfruto de ser libre y abierto/a a la bondad que me rodea.
- Amo sin esperar nada a cambio.
- Acepto el amor de todos los que lo ofrezcan.
- Dejo que el amor llegue a mi vida y me llene de felicidad y alegría.
- Escucho mis sentimientos y los expreso en forma apropiada.
- Tengo una saludable actitud ante los problemas de los otros.
- Disfruto compartir con otros.
- Respeto la libertad y necesidades de los que amo.
- Vivo mi sexualidad de modo inocente.
- Acepto las opiniones o criterios dispares de los míos.
- Hoy sigo mi propio criterio, sin despreciar el ajeno.

## **AFIRMACIONES PARA LA SALUD**

En relación a temas de salud, siempre recomiendo el libro "Usted Puede Sanar su Vida", de Louise L. Hay, Editorial Urano.

Este libro presenta una lista de enfermedades y síntomas y la afirmación que podemos utilizar para reforzar la curación. Es un excelente libro de consulta y guía.

- Reclamo mi poder ahora.
- Abro mi corazón y me regocijo en lo que soy
- Soy uno/a con la fuerza universal que hay dentro de mí.
- Abro mi imaginación para crear el mejor de los mundos para mí mismo.
- Me hallo en paz sabiendo que estoy protegido/a y guiado/a en todo momento.
- Estoy en manos de Dios.

- Siento fortaleza y coraje interno
- Confío en mi guía interior
- Mi corazón está repleto de fuerza y confianza.
- Irradio paz, calma y optimismo.
- Aprendo a escuchar y a confiar en mi voz interior.
- Encuentro mi propio ritmo.
- Confío en el éxito final.
- Tengo fe en el correcto desarrollo de mi destino.
- Poseo energía y vitalidad para mis tareas de vida.
- Me siento despierto/a y fresco/a.
- Puedo sentir como la vida es más y más intensa y hermosa.
- Merezco lo mejor de la vida.
- Revitalizo mi cuerpo y mi espíritu.
- Reconozco las necesidades de mi cuerpo.
- Tengo calma interior.
- Soy el único/a responsable de mi desarrollo.
- Puedo hacerlo, lo haré y lo hago.
- Pienso, hago y consigo cosas positivas.
- Reconozco los mensajes de mi cuerpo.
- Limpio mi cuerpo y mi ser continuamente.
- Me uno cada vez y cada día más a Dios.
- Pongo todo mi ser en cada acto de la vida.
- Soy una criatura amada del universo.
- Me abro a una nueva vida.
- Soy coordinación, habilidad y armonía.
- Soy el centro de mis propias fuerzas de curación.
- Despierto mis poderes internos de autocuración.
- Siempre estoy seguro/a y a salvo completamente en mi cuerpo físico.
- Vivo armónicamente conmigo y con mi entorno.
- Tengo una motivación: Vivir!
- Trasmito amor a todo mi cuerpo, mis células y todo el universo.
- Yo amo mi cuerpo.
- Estoy dispuesto/a a curarme.
- Estoy convencido/a de que mi curación será efectiva.
- Elijo llenar mi mundo de alegría.
- Escojo vivir en el espacio abierto de mi corazón.
- Busco el amor y lo encuentro en todas partes.
- Soy eternamente joven de espíritu.
- Confío en que el proceso de la vida cuidará de mí.
- Vivo el presente.
- He sido creado perfecto/a y sigo así.
- Abriré mi corazón y me perdonaré.
- Soy capaz de sentir y eso me gusta.

- Me siento bien y me sonrío.
- Decido ver las cosas de manera diferente.
- Elijo dejar que Dios decida por mí.
- Acepto con confianza mi grandeza y mantengo siempre esta autoestima.
- Soy uno/a con Dios y soy inocente. Esa es mi fuerza.
- Acepto el milagro de la curación y permito ser totalmente curado/a
- Estoy totalmente abierto/a a un nuevo camino. No tengo nada que perder.

## **MANTRAS**

El más conocido es sin duda el **Om**.

Este mantra es el símbolo del sonido primordial y de la vibración originaria cósmica. Es la esencia vital que se encuentra en todo ser y nos ayuda a sintonizar con nuestro centro divino y a equilibrar nuestras energías más adecuadamente, transmitiéndonos una sensación de paz y poder para realizar lo que sea.

Otros mantas famosas y eficaces son:

### **Om mani padme hum**

Se pronuncia tal y como está escrito y es el mantra budista más poderoso. En este caso estos sonidos tienen significado "oh, la joya está en el loto". Es uno de los más eficaces para entrar en una profunda meditación.

### **Om namah shivaya**

Contiene en su fórmula la estimulación de todos los chakras así que es muy útil para abrirlos. Además es un mantra muy conocido y muy generalizado. Se utiliza a su vez para despertar la Kundalini. Se recita:

ommm naaaaaamaahaaaaa sivaaaaaiaaaaaaaaaa.

### **Aim shrim hrim klim**

Es muy util para asuntos materiales, especialmente si se recita todas las mañanas. Se pronuncia eeemmmmm sssssc-riiiiiimmmmmmm riiiiimmmmm criiiiiimmmmmim.

### **Om aim sarasvatyay namah**

Ideal para estimular nuestra mente. También por las mañanas. Se pronuncia ooommmm eeemmmm sarasvaieiii namahaaaaaa.

### **Om caitanya caitanya swah**

Muy útil para relajarnos cuando andamos estresados. Se pronuncia ooommmm caitania caitania sssuuuahhhhaaaaa.

### **Om suryaya namah**

Ideal para recuperar nuestro físico y vigorizar nuestro cuerpo. Se pronuncia: ooommmm suriaiaaaaa naaaammaaaaaahaaaaaa.

El mantra **Gayatri**, se llama Gayatri porque Gayatri es la madre de los textos sagrados Vedas de la India. Son textos que recopilan la sabiduría de los dioses y por ello este mantra se considera tan poderoso. Recitar este mantra es procurarnos la unión de nuestros tres cuerpos: material, mental y espiritual. Y dice así:

**AUM (OM) BHOOR BHUWAH SWAHA,  
TAT SAVITUR VARENYAM  
BHARGO DEVASYA DHEEMAHI  
DHIYO YO NAHA PRACHODAYAT.**

Circulan numerosas interpretaciones y traducciones con respecto a lo que significa este mantra, pero aquí daremos la más aceptada. Sea como sea, hay que decir que prácticamente todas las versiones dicen lo mismo. Además de la explicación aquí tienes la pronunciación:

OM: sonido base de la creación del universo en su totalidad,  
BHUR: la totalidad formada por la existencia, el cuerpo físico y la tierra; la naturaleza.

BUVAH: lo sutil formado por la atmósfera, el prana (energía vital) y el cuerpo sutil; el medio mundo.

SVAHA: lo causal formado por el espíritu; el cielo o tierra de los dioses.

TAT: Dios,

SAVITUR: el protector,

VARENYAM: conciencia suprema que inspira la adoración,

BHARGO: luz que da la sabiduría,  
DEVASYA: realidad y gracia divina,  
DHEEMAHI: meditamos en lo absoluto,  
DHIYO: que el intelecto  
YO NAHA: me  
PRACHODAYAT: ilumine.

***Nota: Listado de mantras resumido de la página web Planeta Sur.***