

# 72 AFIRMACIONES

DE AMOR PROPIO

*Poderosas*

*"Enamórate de ti, activa tu ser consciente, vibra y irradia la luz y el amor que tú eres".*

*Uriel Cadena*



**72 AFIRMACIONES  
PODEROSAS  
DE AMOR PROPIO**

**EDITORIAL INDEPENDIENTE  
MÉXICO**

## *Nota a la edición:*

El material de **72 AFIRMACIONES PODEROSAS DE AMOR PROPIO ©**

Estas afirmaciones han sido canalizadas por Uriel Cadena como canal intuitivo. Cada afirmación está centrada en que potencies el amor propio para ti mismo (a) y para que reconozcas el poder que hay en ti.

Antes de realizar una de estas afirmaciones, te recomiendo que te calmes, busques un lugar tranquilo donde nada te interrumpa y entonces ejecuta la afirmación al azar, abre el libro y donde te vibre; pon en actividad esa afirmación por 21 días si requieres de sanación, de precisión o de liberación.

Si deseas armonizar, activar entonces te recomiendo lo realizar por ciclos de 8/8/8 en total serían 24 días.

Recuerda todo el trabajo interior que realices no es para nadie más; pues las recompensas las obtendrás solo tú y nada más que tú. Usa tu poder interior y construye en tu Aquí y Ahora un diario con estas afirmaciones y verás como obtienes maravillosos resultados.

## *Introducción*

Las afirmaciones constituyen una herramienta poderosa y efectiva para reprogramar tu mente. (Al decir reprogramar, es cambiar, transformar lo negativo en positivo) Estas afirmaciones están enfocadas en fortalecer tu auto imagen personal; es decir, tu amor propio y autoestima.

Durante años has desarrollado patrones de pensamientos y creencias. Con seguridad algunos juegan a favor tuyo; sin embargo, hay otros que te sabotean y se convierten en creencias limitantes que debilitan tu autoestima cada vez que resuenan en tu interior; esto a veces pasa sin que siquiera te des cuenta.

Piensa en algún momento en el que has querido probar algo nuevo o diferente, que representa una gran oportunidad; o deseas hacerle frente a un desafío y se desatan esas pequeñas voces en tu cabeza que atacan de forma directa tu valoración personal o tu merecimiento.

Tal vez al principio estabas sumamente convencido (a) de que podías hacerlo pero luego tu mente comienza a jugar con estas creencias arraigadas y repentinamente te sientes menos capaz o preparado (a) para encarar la situación.

Para recuperar tu poder personal vale la pena que pruebes repetir a diario una alta dosis de afirmaciones de amor propio y autoestima. (También puedes probar las recomendaciones que te di, usar otro tipo de afirmaciones o crear las tuyas siguiendo algunos tips básicos).

Recuerda que entre mas constancia, perseverancia actives con estas afirmaciones potencias tu poder personal, emocional, mental y sobre todo espiritual, al vibrar de una manera diferente... las leyes universales se activan para que tú puedas acceder a las grandes bendiciones del Creador Universal.



## *Cómo escribir afirmaciones apropiadas para ti*

Si repites una frase u oración que para tu subconsciente no es creíble vas a tener dudas y esa afirmación no va a funcionar para ti.

Es ideal que personalices las afirmaciones de una forma que te sientas cómodo (a) al decirlas, que te generen alivio o que simplemente te sientas bien al repetirlas. Por ejemplo: Si estás en una fase en la que te sientes pesimista y utilizas afirmaciones sumamente positivas esa incongruencia se intercambiará a un estado de manifestación consciente; es decir obtendrás resultados.

En una situación como anteriormente se describió, te conviene estructuras afirmaciones que te muevan algunos pasos adelante, pero que no sean el polo opuesto de lo que sientes en ese momento. A medida que te sientas mejor, podrás ir elevando el nivel de las mismas. Esto sería más o menos así: **“Reconozco mi poder a través del amor infinito, establezco que mi Aquí y Ahora está cubierto por esta maravillosa energía abundante y que mis caminos son cubiertos por luz, abundancia, salud, seguridad, etc. Y así es.”**

**Puntos claves:** Las afirmaciones deben estar en tiempo presente, en primera persona, en tono positivo y deben promover tu auto valoración.

Si percibes que una afirmación no encaja en ese momento contigo; prueba anteponiendo alguna de estas frases:

- Estoy en el proceso de....
- Me permito, me doy, me concedo el permiso...
- Estoy rodeado (a) de, estoy abierto (a) a, estoy dispuesto (a) a...

Por ejemplo, hay una afirmación que dice: “Organizo mi tiempo para tomarme un respiro, relajarme y disfrutar”.

Pero supongamos que en este periodo estás atareado (a), con mucho trabajo y esto no resuena contigo. Le puede anteponer: Estoy dispuesto(a) a organizar mi tiempo para tomarme un respiro, relajarme y disfrutar.

La idea no es que te engañes; sino que estas frases te ayuden a hacer más creíble la afirmación. Realmente debes estar dispuesto (a) a que eso que afirmas suceda, pero admites que no es lo que está pasando en ese preciso momento y tu mente lo percibe como algo sincero y aceptable.

Lo ideal para que te funcionen muy bien estas afirmaciones de **<amor propio y autoestima>** es que las desarrolles a tu medida; sin embargo, si no te sientes seguro (a) de hacerlo, aquí te doy una lista que puede ser un buen punto de partida. También puedes darle un toque y personalizarla.

#1

*Soy merecedor(a) del amor en todas sus formas  
y expresiones.*

#2

*Soy una persona digna de amar y ser  
amado(a).*

#3

*Entre más me amó de manera incondicional,  
más amor llega a mi en grandes cantidades.*

#4

*Cada día me ofrece una nueva oportunidad.  
Hoy es un gran día para mí.*

#5

*Me libero de antiguos patrones. Me deshago  
de ellos sin esfuerzo.*

#6

*Toda la energía del amor está dentro de mí.  
Irradio amor, en todo momento.*

#7

*El amor aporta alegría y energía a mi vida.*

#8

*Abro mi mente y mi corazón al amor.*

#9

*Estoy dispuesto(a) a vivir con bienestar y a  
amarme en todo momento.*

#10

*Soy talentoso(a) y aprendo cada día nuevas formas de apreciarme.*

#11

*Cuido mejor mi cuerpo, mi mente y mi corazón porque me amo.*

#12

*Soy perfecto, en armonía con el amor y completo tal y como soy.*

#13

*Soy expansión, soy abundancia y soy amor.*

#14

*Estoy dispuesto(a) a ver y reconocer mis talentos,  
mis cualidades y mi belleza.*

#15

*Estoy dispuesto(a), a liberarme de los patrones  
de crítica hacia mí y otras personas.*

#16

*Me doy permiso de enfocarme en lo que me  
gusta de mí mismo.*

#17

*Me deshago de mis miedos, de mis limitaciones  
y me permito confiar en mi cuerpo.*

#18

*Atraigo personas e información a mi vida que me ayudan a mantenerme totalmente saludable.*

#19

*Soy el/la arquitecto(a) de mi propia salud y construyó los cimientos con cada elección consciente que hago.*

#20

*Cada día que pasa mi cuerpo tiene más energía y se vuelve más joven y saludable.*

#21

*Soy único y reconozco que soy muy valioso...  
Soy única y reconozco que soy muy valiosa.*

#22

*Vivo el presente y experimento cada instante  
como algo positivo.*

#23

*Doy y recibo más amor cada día y las reservas  
son inagotables.*

#24

*Escucho mi brújula interior para hacer los  
cambios que me convienen en este momento.*

#25

*Todo desafío me brinda la posibilidad de crecer,  
aprender y ser feliz.*

#26

*Confío en mi fortaleza interior y me supero a mi misma.*

#27

*Organizo mi tiempo para tomarme un respiro, relajarme y disfrutar.*

#28

*Me permito sentirme tranquila y encuentro siempre espacios para relajarme.*

#29

*Presto atención y escucho a mi cuerpo y mis emociones porque son parte de mi.*

#30

*Me conecto con el amor que hay dentro de mí  
y brindo amor también a otros.*

#31

*Estoy abierto a nuevas experiencias, encuentro  
seguridad en mi interior.*

#32

*Libero la necesidad de juzgarme.*

#33

*Amo cada aspecto de la persona que soy.*

#34

*Soy suficiente.*

#35

*Soy amable y comprensivo conmigo. Elijo ser mi mejor amigo.*

#36

*Amarme y aceptarme a mí misma es fácil y natural.*

#37

*Acepto y aprecio mi individualidad.*

#38

*Soy capaz de alcanzar mis metas.*

#39

*Soy amable y comprensivo conmigo. Elijo ser mi mejor amigo.*

#40

*Me perdono y aprendo de mis errores.*

#41

*Estoy abierto y receptivo a recibir amor.*

#42

*Estoy dispuesto a lograr cualquier cosa que me proponga.*

#43

*Superó los desafíos con gracia y facilidad.*

#44

*Soy exactamente quien necesito ser en este momento.*

#45

*Envío amor a mis miedos y dudas.*

#46

*Creo en mí. Soy perseverante en la luz y en el amor.*

#47

*Acepto cumplidos fácilmente.*

#48

*Tengo mucho que ofrecer al mundo.*

#49

*Mi vida está llena de amor y alegría.*

#50

*En mí reside el poder de cambiar mi mundo.*

#51

*Me priorizo a mi mismo y a cada una de mis  
necesidades.*

#52

*Irradio confianza, Irradio amor, Irradio a  
través de mi poder interior.*

#53

*Mi mente está llena de pensamientos amorosos.*

#54

*Cuanto más practico amarme a mí mismo más amoroso me vuelvo.*

#55

*Permito que mi amor por mí mismo aumente cada día.*

#56

*Practico la auto-compasión y tengo consideración conmigo mismo.*

#57

*Irradio amor, Irradio paz, Irradio armonía.*

#58

*Amo mi propia compañía.*

#59

*Soy capaz de amar total y completamente.*

#60

*Confío en mi capacidad para superar cualquier situación desafiante.*

#61

*Confío en mi intuición.*

#62

*El universo me apoya siempre. Estoy abierto a las manifestaciones divinas.*

#63

*Amarme más a mí mismo, significa que puedo amar más a los demás.*

#64

*Celebro todos los episodios de mi vida.*

#65

*Mi cuerpo es mi mejor amigo.*

#66

*Soy el sanador de mi propia vida.*

#67

*La felicidad fluye en mí y a través de mí.*

#68

*Estoy dispuesto a generar cambios maravillosos  
en mi vida.*

#69

*Rebozo de creatividad y buenas ideas.*

#70

*Mi belleza interior brilla intensamente.*

#71

*Mis decisiones se basan en mi sabiduría interior  
y en el amor.*

#72

*Tengo todas las herramientas que necesito para  
lograr mis sueños.*

# Cuéntame

Disfrutaste de nuestro Libro: 72 Afirmaciones Poderosas de Amor Propio. Repites afirmaciones, ¿cuál ha sido tu experiencia al respecto? Te parece que funcionan o no le das valor a repetir estas frases. **Me encantaría recibir tus comentarios y sugerencias. Escríbeme a: [utbcadena@gmail.com](mailto:utbcadena@gmail.com)**

Gracias por ser parte de este nuevo viaje a través de este Ebook, un abrazo lleno de luz y amor.