

FRASES DE REPROGRAMACION MENTAL

PARA REPETIR TODOS LOS DIAS

- Mi sistema nervioso se expande hacia el amor propio y la calma.
- Yo soy la única responsable de mi bienestar
- La paz que busco afuera nace dentro de mí.
- Lo que siento es mío; lo observo, lo acojo y lo transformo con amor.
- Elijo dejar de exigirle a otros lo que solo yo puedo darme.
- Lo que llega es perfecto y lo que se va también.
- Yo soy la fuente de mi seguridad, de mi calma y de mi alegría.
- Mi compañía es suficiente; no estoy sola cuando estoy conmigo.
- Lo que vivo no es un castigo, es un aprendizaje necesario.
- Suelto la necesidad de ser aprobada; mi valor no depende del otro.
- La vida siempre me sostiene
- Soy un ser de amor aprendiendo a amar con libertad.

- Elijo vincularme desde la madurez y no desde la carencia.
- Elijo quedarme conmigo antes que abandonarme por alguien más.
- No necesito esforzarme de más para ser amada
- La niña que fui ya no está sola: hoy yo la sostengo con amor
- Yo soy el gran amor de mi vida
- Elijo dejar de exigirle a otros lo que solo yo puedo darme.