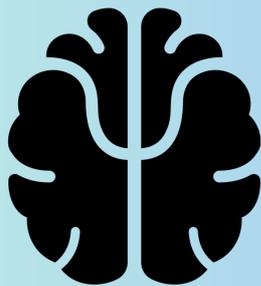


*Diario
de
Afirmaciones*

Vizcaino Consulting



STEFFANY VIZCAÍNO
Psicólogo

Pertenece a



Vizcaino Consulting

Un viaje al conocimiento

¿Cómo te puede ayudar este diario?

A veces, nuestros pensamientos pueden abrumarnos.

Las afirmaciones son declaraciones positivas que, al repetirlas con constancia, nos ayudan a sembrar intenciones positivas y a construir una mentalidad más resiliente y optimista.

Este diario está diseñado para que integres esta práctica poderosa en tu día a día de una manera sencilla y estructurada.

Encontrarás una guía para cada jornada, con espacios dedicados para tu Afirmación de la Mañana, Afirmación de la Tarde y Afirmación Nocturna.

¿Qué es una afirmación y por qué es importante?

Es una declaración positiva que, al repetirla conscientemente, puede ayudarte a desafiar y superar pensamientos negativos y autosaboteadores.

Al enfocarte en afirmaciones que resuenan contigo, comienzas a sembrar las semillas del cambio positivo en tu mente.



Cómo usar este diario para tu bienestar

Paso 1: Descubre tus Afirmaciones Personales

El diario te da 10 afirmaciones de inicio, pero el verdadero poder está en crear las tuyas.

- Reflexiona: ¿Qué quieres mejorar (ej. autoestima, calma)?
- Crea las tuyas: Escribe frases en presente, positivas y personales. Por ejemplo, en vez de "Quiero dejar de sentirme ansioso", di "Elijo la calma y la paz en este momento".

Paso 2: Integra el Diario en tu Rutina

La constancia es clave. Dedicar unos minutos en tres momentos del día:

- Mañana: Empieza con una intención clara, que te dé energía.
- Tarde: Reconecta, reafirma tu propósito o maneja el estrés.
- Noche: Libera tensiones, invita al descanso y la gratitud.

Paso 3: Profundiza en tu Día

Además de las afirmaciones, reflexiona sobre tu jornada:

- Escribe sobre hoy: Registra pensamientos, sentimientos o eventos importantes.
- ¿Qué esperas con entusiasmo para mañana?: Cultiva el optimismo.

Este diario es flexible. Adáptalo a tu ritmo y disfruta el proceso de conectar contigo.



10 Afirmaciones positivas

Vizcaino Consulting



Estoy mejorando cada día más



Todo lo que requiero ya está en mi interior



Soy un ejemplo vivo y palpable de motivación



Vivo en abundancia



Estoy inspirando a las personas a través de mi trabajo



Estoy agradecido por todo lo que tengo en mi vida



Soy independiente y autosuficiente



Puedo ser lo que quiera ser



Cada día me vuelvo más saludable





Afirmación Diaria

D L M M J V S Fecha:

Afirmación de la Mañana

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

Afirmación de la Tarde

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

Afirmación Nocturna

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>



Afirmación Diaria

D L M M J V S Fecha:

Escribe algo sobre el día de hoy

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

¿Qué esperas con entusiasmo para mañana?

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

Notas

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>



Afirmación Diaria

D L M M J V S Fecha:

Escribe algo sobre el día de hoy

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

¿Qué esperas con entusiasmo para mañana?

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

>>>

Notas

>>>

>>>

>>>

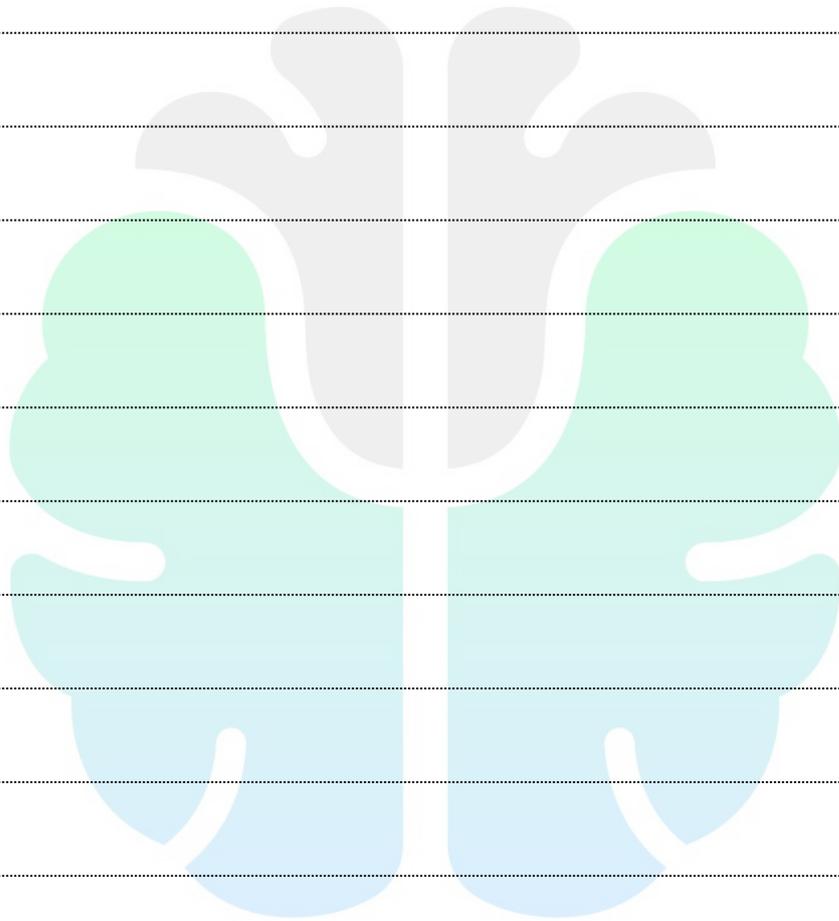
>>>

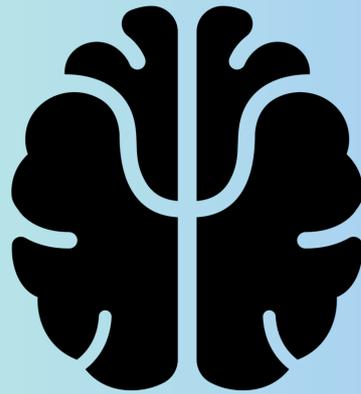
>>>

>>>



Notas de interés





STEFFANY VIZCAÍNO
Psicólogo



+58 414 8412590



@vizcainoconsulting_



www.vizcainoconsulting.com