



VIDA EN CONSCIÈNCIA

¿Os habéis detenido para observar vuestros pensamientos? ¿Sabéis qué cosas os decís sobre lo que pensáis o hacéis? ¿Cómo os sentís tras haberlo hecho? Y si ahora os digo la palabra **autoafirmación**, ¿qué os sugiere? ¿Os habéis planteado que una **afirmación** es cualquier cosa que uno se dice o piensa? Pues bien, muchas de las cosas que las personas se dicen o piensan son bastante negativas u no generan experiencias demasiado agradables... Y vosotros, si observáis estas dos imágenes, ¿con cuál de ellas os sentís más identificados?



¿Os sentís saturados, descontentos, incómodos,..., o, en paz, relajados y tranquilos?

Hoy, desde **Vida en Consciència** os propongo conocer algo más sobre las **autoafirmaciones** y utilizarlas para mejora: vuestra calidad de vida, el sentimiento de estar bien con vosotros mismos, la confianza en uno mismo, y, en definitiva, la autoestima. Según palabras de Louise L.Hay¹, “una afirmación abre una puerta. Es un punto de partida en el camino del cambio... Le estás diciendo a tu subconsciente – estoy asumiendo la responsabilidad. Soy consciente de que hay alguna cosa que puedo hacer para cambiar –”².

Hacer **afirmaciones** implica escoger las palabras de manera consciente, para favorecer que eliminen algo de vuestras vidas o contribuyan a crear en ella cosas nuevas. Se trata de entrenarse en la consciencia, en darse cuenta del tipo de pensamientos que os decís y que, cuando os encontréis

¹ Louise L.Hay (1926-2017) fue una escritora y oradora de los Estados Unidos, líder espiritual y una de las figuras más influyentes del movimiento de transformación personal. Su vida estuvo marcada por las heridas

emocionales que aprendió a gestionar gracias a la meditación y a las afirmaciones.

² Del libro “El poder de las afirmaciones. Manifiesta seguridad, abundancia y alegría”, de Louise L. Hay. Edicions Urano.

quejándoos o juzgándoos a vosotros mismos, os digáis amorosamente “Estoy cayendo en... (terminad la frase)... Pensamiento, agradezco que hayas venido, y te invito a marcharte... (podéis imaginaros que lanzáis el pensamiento al agua y que ésta se lo lleva para transformarlo, que lo lanzáis a la basura, que se va elevándose por los aires en un globo,...)”, y, a continuación, os decís las **autoafirmaciones** que ya tendréis escritas. Es importante que seáis conscientes de que, vuestra manera de pensar no cambiará de un día para otro, que os descubriréis utilizando viejos pensamientos, y que esto es parte del proceso de cambio: si seguís siendo constantes y escogéis diariamente tener pensamientos que os hagan sentir bien, provocaréis cambios en todas las áreas de vuestra vida.

Pero, ¿qué debemos tener en cuenta para hacer autoafirmaciones?

- Las **autoafirmaciones** pueden ser sobre la salud, los sentimientos de miedo, la autocrítica, el perdonarse a uno mismo, amarse, dejar atrás el pasado que os impide avanzar, ...
- Es más fácil pensar y crear **afirmaciones positivas** cuando uno se siente bien. Cuando nos sentimos “más flojos o desanimados” es importante recurrir a las **autoafirmaciones** que habéis formulado cuando

estáis “empoderados y centrados en vuestra seguridad y confianza”.

- Es preciso decir las **afirmaciones** en tiempo presente y sin contracciones. Si están formuladas en tiempo futuro, el pensamiento se queda en ese tiempo y eso dificulta la manifestación y la creencia en las mismas.
- Puede resultar útil identificar cuáles son vuestras creencias (tal vez se trata de cosas que os dijeron o creencias de otras personas que habéis hecho vuestras), y convertirlas en **afirmaciones positivas**. Por ejemplo, ante “Tengo miedo de pasar hambre”, podéis decir “Doy gracias por el dinero que tengo. Acepto la abundancia ilimitada de un universo ilimitado”.

Y para empezar a incorporar este nuevo hábito, os propongo que escojáis un momento y un sitio en el que podáis estar tranquilos, que os pongáis una música agradable o que escuchéis el sonido de los pájaros y de la naturaleza que os rodea, que preparéis unas hojas o un cuaderno y un bolígrafo que sea “especial” para vosotros (es importante que lo que vais a escribir sea vuestro, que os salga desde vuestro interior, y, para ello, es necesario escribirlo a mano)... Cerrad los ojos y poned el foco de atención en vuestra respiración... Os invito a tomar aire, de forma lenta, pausada y profunda (podéis repetirlo hasta que sintáis que

estáis tranquilos y relajados). Os podéis ayudar llevando las dos manos al pecho, o poniendo una mano en el pecho y la otra, dos centímetros bajo el ombligo... Abrid los ojos y empezad a escribir vuestras propias **afirmaciones**.

A continuación, a modo de ejemplo, aparecen algunas autoafirmaciones relacionadas con la autocritica y la autoestima:

- Escojo sentirme bien conmigo mismo.
- Con independencia de lo que digas o hagan los demás, lo que importa es la manera en que escojo reaccionar y qué elijo creen sobre mí mismo.
- Veo el mundo con ojos de amor y aceptación. Todo está bien en mi mundo.
- Tengo la autoestima, el poder y la confianza para avanzar en la vida con facilidad.
- Hago lo que puedo.
- Abandono la necesidad de criticarme.
- Cada día soy más competente.
- Me permito ser libre con todas mis emociones.

- Expreso mi enfado en los lugares y con las formas adecuadas.
- Todas mis emociones son aceptables.
- Estoy dispuesto a abandonar todos los patrones de crítica.

Os puede pasar que, al principio, os resulte un poco complicado encontrar las palabras adecuadas para formular vuestras propias **autoafirmaciones**, o que, sencillamente no sepáis cómo empezar. Si es así, os invito a releer las que aparecen más arriba, y escoger y/o reescribir aquellas con las que os sentís más cómodos.

Al principio, es importante que tengáis a mano el papel donde habéis escrito las **autoafirmaciones** (podéis tener más de uno) para poder utilizarlo siempre: podéis cantar las **autoafirmaciones**, leerlas en voz alta, repetirlas mentalmente, grabarlas y escucharlas cuando estéis en la cama (antes de levantaros y de dormir)... Ah, evita compartir tus **afirmaciones** con otras personas que estén en un proceso diferente al tuyo.



¿Os animáis a utilizar las **afirmaciones positivas** desde ahora mismo?

¿Estáis dispuestos a vivir la **vida desde el agradecimiento**?

¿Estáis abiertos a **crear vuestra realidad**?

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Visió Intuïtiva i Intuïció Ampliada

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>