

LAS AFIRMACIONES

<http://www.auroradiaz.com/>

(se autoriza distribuir y colgar este escrito - íntegro – en otras páginas del internet)

Las afirmaciones son palabras o frases, que reconocen tu poder, que te ayudan a crear tu vida según la deseas.

Tienen fuerza si tu les das fuerza. Mejoran instantáneamente tu estado de ánimo, bajan tu nivel de ansiedad, colocan el poder dentro ti, suben tu estima y pueden llegar a cambiar tus acciones, y por ende; tu vida, si tu decides hacerlo.

Debes revisar las "resistencias" que afloran en tu pensamiento al enunciarlas o escribirlas. Esos pensamientos de dudas o negatividad que surjan cuando las repites, te dan la clave de la "creencia" que debe ser modificada. Esas creencias constituyen la "yerba mala" que debes sacar para que la afirmación tome vida propia dentro de ti y se manifieste en tu vida.

No se trata de repetir como el "papagayo". Se trata de repetirlas y observar los pensamientos que salen de tu mente después de decirlas. De acuerdo a esos pensamientos, puedes crear otras afirmaciones dirigidas a ellos, o puedes modificar las que estás escribiendo.

¿Cómo escribir afirmaciones?

1. Personales, deben incluir tu nombre.
2. Positivas (no uses la palabra "NO" al escribir una afirmación)
3. Que hagan referencia al resultado final que deseas vivir (no deben expresar cómo conseguirlo)
4. Escríbela en tiempo presente.
5. Los estudios indican que mientras más puntos de vista se utilicen, más efectivas resultan.

Ejemplo de una afirmación escrita desde 3 puntos de vista:

"Yo, Aurora, confío en mi intuición. Sé que todas las respuestas están dentro de mi misma."

"Tu, Aurora, confías en tu intuición. Sabes que todas las respuestas están dentro de ti misma."

"Ella, Aurora, confía en su intuición. Sabe que todas las respuestas están dentro de ella misma."

¿Cómo utilizar las afirmaciones?

1. Escribirlas (es la mejor, según mi opinión)
2. Leerlas (hasta llegar a memorizarlas)
3. Visualizarlas (crea la imagen mental de la experiencia que deseas vivir)

4. Sentirlas (sentirlas reales, permitir la emoción, la felicidad, la alegría, la satisfacción...como si ya se hubiesen cumplido!)
5. Repetirlas (no hay límite en cuanto a las veces que puedes repetirlas)
6. Darse cuenta de las resistencias (los miedos, los sentimientos, las creencias que han hecho que hasta ahora no fuesen real en tu vida)
7. Adopta una actitud activa ante los cambios positivos que deseas hacer en tu vida. Esto es, toma acción.
8. Adopta una actitud receptiva, como si ya la nueva conducta estuviese instalada en tu ser o en tu vida.
9. Revisa las afirmaciones según surja la resistencia. De acuerdo a ello, creas otras afirmaciones.
10. Repítelas (no hay límite en cuanto a las veces que puedes repetirlas)

Las afirmaciones no actúan por arte de magia, sino que actúan si trabajas al unísono con las “resistencias” ; y si las utilizas consistentemente.

¿Cuándo toma efecto el cambio deseado?

El cambio depende de cómo trabajes tus “resistencias”. Por eso es tan importante que te observes a ti mismo, que puedas identificar las respuestas de tu mente y tu cuerpo a las afirmaciones. Si trabajas con ambas: afirmaciones y resistencia, el cambio puede comenzar a notarse en los primeros 21 días a 3 meses.

Aurora Díaz – Especialista en Tarot
www.auroradiaz.com

**Este escrito es el resultado de haber leído diferentes autores, talleres que he tomado, mi experiencia personal trabajando con las afirmaciones, y la experiencia de crear afirmaciones para mis clientes. He trabajado con las afirmaciones desde hace más de 25 años.

Bibliografía:

You Can Have it All; de, Arnold M Patent
Tu Puedes sanar tu Vida; de Louise Hay
Conscious Living; de, Gay Hendricks
Ask and it is Given; de; Esher and Jerry Hicks
Taller de 6 meses de duración: “Un Nuevo Paradigma para la Mujer”; Centro Holístico para la Humanidad, Puerto Rico, 1998
Taller: de año y medio de duración: “Hombres y Mujeres en Crecimiento”, Centro Holístico para la Humanidad, Puerto Rico, 1993 - 1994

EJEMPLO DE UN TRABAJO CON EL PERDÓN

El trabajo consiste en escribir la afirmación 70 veces por 21 días. Al hacerlo por escrito tienes la ventaja de poder llevar un record de la resistencia que surge de tu interno.

Se escribe en una libreta especial que compres para ello. No analices los pensamientos de resistencia, escríbelos tal como salen de tu mente, no los filtres. Esta libreta es tuya, no importa cuan inapropiadas pienses que puedan ser tus palabras. Escribe todo lo que salga. Date permiso de expresar sentimientos. No cuestiones tus sentimientos, más bien respétalos y permíteles salir. Escribirlos de esta manera es una forma apropiada de ventilarlos.

LA RESISTENCIA A LA NUEVA PAUTA QUE DESEAS INTEGRAR

Como te mencioné, es importante prestar atención a la resistencia. La resistencia oscila y tiene sus gradaciones. Al final de los 21 días observarás en la columna de la izquierda, que la misma ha cedido bastante. Si es necesario, el ejercicio puede repetirse de nuevo cuantas veces se necesite.

OTROS TEMAS

¿Qué otras afirmaciones puedo trabajar con el ejercicio escrito que das en el ejemplo abajo?

Puedes trabajar con cualquier afirmación en tu libreta. Yo prefiero escribirlas pues llevo record visible de la “resistencia”. Pero puedes trabajar con solo repetirlas.

¡Suerte! Ojalá mi ejemplo te ayude. Aurora

Ejemplo

Fecha: noviembre 6, 2009

Afirmación	Resistencia
- Yo, Aurora, estoy dispuesta a perdonar a, Nereida.	La odio.
- Yo, Aurora, estoy dispuesta a perdonar a, Nereida.	Cuán me duele su desamor.
- Yo, Aurora, estoy dispuesta a perdonar a, Nereida.	Sí, pero ella no está arrepentida
- Yo, Aurora, estoy dispuesta a perdonar a, Nereida.	Me voy a sentir en paz cuando logre perdonarla
- Yo, Aurora, estoy dispuesta a perdonar a, Nereida.	No sé si lo logre.