



DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA PARA GRABAR

(antes de grabarte, practica frente al espejo)

Mi primera prioridad a través de este día es tratarme a mí mismo (a) con amor. Hoy me doy permiso de hacer lo necesario para cuidarme a mí mismo (a).

Hoy recuerdo que amarme a mí es tan importante como amar a los demás. A través de este día me doy amor y me trato bien a mí mismo (a).

Hoy me libero de cualquier preocupación de que los demás me aprueben o lo dejen de hacer. A través de este día hago una pausa para considerar lo que yo pienso y siento.

A través de este día la única aprobación que procuro es la mía propia. Ante cada circunstancia, encuentro y suceso de este día respondo con amor para mí y para los demás.

A través de este día me estimo y me quiero a mí mismo (a) tanto como estimo y quiero a los demás. Hoy no me siento culpable por quererme.

Hoy no me cargo de culpas por NINGÚN motivo. Hoy tomo un descanso de la culpa y la auto condena. Hoy me trato a mí mismo como una visita querida, soy amable conmigo a través de este día.

Hoy libero al futuro y disfruto la plenitud de compartir el momento presente con mi ser interno. Hoy me doy permiso de sentirme bien. Hoy acepto todas las bendiciones milagrosas que están aquí para mí ahora.

Hoy sé que nada es demasiado para no volverse realidad en mi vida. Hoy libero a cualquier persona que parezca no entender el amor ilimitado del ilimitado espíritu superior.

Hoy no permito que nada ni nadie disminuya mi felicidad. Me permito disfrutar de todo el bien que está aquí para mí en este día.

Hoy me doy el espacio y la calma para responder a cada situación con dignidad y con bondad para mí mismo (a) y para los demás. Hoy yo creo en mí mismo (a).

A través de este día mantengo presente que fui creado para ser feliz y altamente exitoso (a). Hoy no me siento culpable por saber que soy inteligente. Hoy no me siento culpable por usar mi inteligencia.

Hoy no baso mi propia opinión en la opinión ajena sin antes considerar lo que yo realmente siento, pienso y creo. A través de este día me doy pausas ocasionales para escuchar mis propios sentimientos. Hoy pongo mi propio criterio en primer lugar. Hoy visualizo lo que deseo como si ya fuera una realidad. Hoy pido la ayuda que necesito.

En este día delego todo lo que puedo sin culpas para poderme cuidar a mí mismo y a mis propias metas más importantes. Hoy mi felicidad y equilibrio no dependen de cómo otros respondan a mí.

Todos mis comentarios en este día serán amorosos y constructivos o guardaré silencio. Hoy les doy a mis palabras el tiempo y atención necesaria para decir solamente lo que en realidad quiero.

Hoy me permito crear lo que deseo con cada comentario que hago. A través de este día me expreso como deseo hacerlo con tranquilidad, calma y equilibrio en cada situación.

En este día no acepto ninguna idea equivocada acerca de mi persona. Hoy me doy permiso de reconocer que soy digno (a). Hoy me quiero tal como soy.

Hoy me permito reconocer mis aparentes límites con humor y serenidad. Hoy no necesito de otros para sentirme bien. Me permito recibir todo el éxito que Dios tiene para mí. A través de este día repetidas veces me detengo para darme aprobación y amor.

Hoy sé que soy digno (a) del éxito que deseo y me lo doy a mí mismo (a). Hoy reconozco mi propia belleza. Hoy me mantengo a mí mismo (a) en alta estima. Tomo todas las apariencias suavemente este día.

Hoy no me subestimo a mí mismo (a). Hoy no me valoro menos a mí de lo que valoro a los demás. Hoy confío en mi propia intuición. No me condeno por ningún motivo, estoy seguro (a) de mi propio valor. Hoy realizo aquellas cosas que considero importantes.
Perdono a todos y también me perdono a mí mismo (a).

En este día le presto atención a mi propia directriz interna y la sigo. Hoy digo las cosas que me hacen sentir bien. En este día recuerdo que el espíritu superior quiere que me ame. Hoy me doy tiempo para disfrutar de lo mejor, tomando el tiempo que necesito para crear la vida que quiero.

Hoy tomo el tiempo que necesito para cuidar mi relación conmigo mismo (a). Hoy tomo el tiempo que necesito para aprovechar el milagro de esta vida preciosa que he recibido.