



Diario de declaraciones



CREADORAS
DE CAMBIO

INSPIRA. CREA. TRANSFORMA

Brenda Goodman

*"Tu voz es tu herramienta más
poderosa, úsala para construir,
para sana y para conquistar tu destino".*



Este diario pertenece a:

<https://creadorasdecambio20.wordpress.com/>

@creadorasdecambio

Brenda Goodman

Bienvenido a tu espacio de transformación

*Las palabras que te dices a diario, se convierten
en las paredes de tu realidad*

El Poder de tu Palabra

*Lo que declaras con convicción, lo creas con
intención. Este diario es tu herramienta
para reprogramar tu mente y diseñar tu
realidad.*

Guía Rápida:

- * Elige: Selecciona una declaración de cada
pilar según tu necesidad del día.*
 - * Declara: Di la frase en voz alta, con
firmeza y presencia.*
 - * Siente: Visualiza esa declaración como
una verdad presente, no futura.*
 - * Actúa: Realiza una pequeña acción hoy
que respalde lo que acabas de decir.*
- La constancia es la llave. Empieza hoy.*

1. Identidad y Autoestima

"La relación más importante de tu vida es la que mantienes contigo mismo."

Antes de transformar tu mundo exterior, debes reconocer el valor infinito de tu mundo interior. Estas declaraciones están diseñadas para recordarte quién eres realmente, más allá de tus circunstancias.

Declaraciones

1. Pilar de Identidad y Autoestima

Enfoque: Seguridad personal, amor propio y valor intrínseco.

- 1. Yo soy suficiente tal como soy ahora.*
- 2. Mi valor no depende de mis logros, sino de mi existencia.*
- 3. Me perdono por mis errores del pasado y aprendo de ellos.*
- 4. Soy la autoridad máxima en mi propia vida.*
- 5. Mi voz es importante y merece ser escuchada.*
- 6. Me trato con la misma amabilidad que trato a quienes amo.*
- 7. Soy un ser en constante evolución y crecimiento.*
- 8. Confío plenamente en mi intuición.*
- 9. Merezco ocupar espacio y brillar con luz propia.*
- 10. Mi confianza crece cada vez que enfrento un miedo.*
- 11. Soy el arquitecto de mi propio destino.*
- 12. Acepto mi cuerpo como el templo sagrado que me permite vivir.*
- 13. Me libero de la necesidad de aprobación externa.*
- 14. Soy auténtico y me permito ser vulnerable.*
- 15. Mi felicidad es mi propia responsabilidad.*
- 16. Elijo pensamientos que me empoderan y me dan paz.*
- 17. Soy capaz de superar cualquier obstáculo que se presente.*
- 18. Mi paz mental es mi prioridad absoluta.*
- 19. Soy valiente, fuerte y resiliente.*
- 20. Me doy permiso para descansar sin sentir culpa.*
- 21. Mi potencial es ilimitado.*
- 22. Soy digno de respeto y pongo límites saludables.*
- 23. Me celebro a mí mismo y mis pequeñas victorias.*
- 24. Soy una persona íntegra y actúo bajo mis valores.*
- 25. No me comparo con otros; mi único referente soy yo mismo.*
- 26. Soy el protagonista de mi historia.*
- 27. Irradio seguridad y confianza a donde quiera que voy.*
- 28. Estoy orgulloso de la persona en la que me estoy*
- 29. Mi esencia es única y necesaria en este mundo.*
- 30. Me amo incondicionalmente.*

2. Abundancia y Propósito

*"El universo no te da lo que
quieres, te da lo que eres."*

*Sincroniza tu mentalidad con
la frecuencia de la prosperidad.*

*Usa estas palabras para
eliminar creencias de escasez y
abrir las puertas al éxito, la
creatividad y el flujo constante
de recursos.*

2. Pilar de Abundancia y Propósito

Enfoque: Finanzas, carrera, talentos y éxito.

- 1. El dinero fluye hacia mí de manera constante y fácil.*
- 2. Soy un imán para las oportunidades de éxito.*
- 3. Mi trabajo aporta un valor inmenso al mundo.*
- 4. Soy recompensado generosamente por mi creatividad.*
- 5. Mis ingresos siempre superan mis gastos.*
- 6. Vivo en un universo de infinitas posibilidades.*
- 7. Cada idea que tengo tiene el potencial de prosperar.*
- 8. Mis talentos naturales me abren puertas inesperadas.*
- 9. El éxito de los demás me inspira, no me intimida.*
- 10. Estoy alineado con mi propósito de vida.*
- 11. Merezco vivir con total comodidad y libertad financiera.*
- 12. El dinero es una herramienta para hacer el bien.*
- 13. Soy un excelente administrador de mi abundancia.*
- 14. Mi mentalidad de riqueza crea mi realidad de riqueza.*
- 15. Agradezco la prosperidad que ya tengo y la que viene en camino.*
- 16. Soy productivo y enfocado en mis metas.*
- 17. El universo conspira a mi favor para alcanzar mis sueños.*
- 18. Mi negocio/carrera crece de forma ética y sólida.*
- 19. Tengo la sabiduría para tomar decisiones financieras inteligentes.*
- 20. La abundancia me rodea en todas sus formas.*
- 21. Me permito recibir los regalos que la vida tiene para mí.*
- 22. Mis miedos financieros se disuelven ante mi fe.*
- 23. Soy un canal abierto para la riqueza y la prosperidad.*
- 24. El éxito es mi estado natural de ser.*
- 25. Atraigo mentores y aliados que impulsan mi visión.*
- 26. Mi situación económica mejora cada día más.*
- 27. Tengo todo lo que necesito para construir mi imperio.*
- 28. Mi trabajo me apasiona y me llena de energía.*
- 29. Soy generoso con mi abundancia y la vida me lo multiplica.*
- 30. Vivo en una frecuencia de gratitud y riqueza.*

3. Relaciones y Conexiones

*"Tus vínculos son el espejo
de tu amor propio."*

*Al declarar armonía y
respeto, atraes a personas
que honran tu esencia. Estas
frases limpian tus
conexiones actuales y
preparan el terreno para
nuevas relaciones basadas en
la verdad y el apoyo mutuo.*

3. Pilar de Relaciones y Conexiones

Enfoque: Familia, pareja, amistades y entorno social.

- 1. Atraigo relaciones sanas, honestas y nutritivas.*
- 2. Mis vínculos están basados en el respeto mutuo.*
- 3. Me comunico con claridad, amor y asertividad.*
- 4. Soy un imán para personas que vibran en mi sintonía.*
- 5. Doy y recibo amor con total libertad y sin miedos.*
- 6. Mi presencia aporta paz y alegría a los demás.*
- 7. Perdono de corazón y me libero de resentimientos.*
- 8. Estoy rodeado de personas que me apoyan y me elevan.*
- 9. Mis relaciones reflejan el amor que siento por mí mismo.*
- 10. Atraigo una pareja que me valora y me complementa.*
- 11. Soy un buen oyente y un amigo leal.*
- 12. Mis límites son respetados por quienes me rodean.*
- 13. Elijo rodearme de personas positivas y auténticas.*
- 14. Mi familia es un espacio de comprensión y apoyo.*
- 15. Expreso mi afecto sin temor al rechazo.*
- 16. Sé cuándo alejarme de personas que no aportan a mi paz.*
- 17. Mis palabras construyen puentes, no muros.*
- 18. Confío en las personas adecuadas en el momento adecuado.*
- 19. Soy digno de recibir amor profundo y devoto.*
- 20. Mis amistades son duraderas y significativas.*
- 21. Me permito ser apoyado por los demás.*
- 22. Irradio una energía que atrae bondad y cortesía.*
- 23. Transformo los conflictos en oportunidades de entendimiento.*
- 24. Mi hogar es un refugio de armonía y amor.*
- 25. Atraigo personas que ven y valoran mi verdadera esencia.*
- 26. La compasión guía mis interacciones diarias.*
- 27. Mis relaciones son fluidas y carecen de drama.*
- 28. Soy una bendición para la vida de los demás.*
- 29. Me abro a conocer personas nuevas que expanden mi mundo.*
- 30. Vivo rodeado de una comunidad que me ama.*

4. Salud y Bienestar

*"Tu cuerpo escucha cada uno de tus
pensamientos."*

*La salud comienza en la mente. Usa este pilar
para enviar mensajes de vitalidad, gratitud y
sanación a cada célula de tu cuerpo,
reconociéndolo como el vehículo sagrado que
sostiene tus sueños.*

4. Pilar de Salud y Bienestar

Enfoque: Salud física, mental, energía y vitalidad.

1. *Mi cuerpo tiene una capacidad asombrosa de sanar.*
2. *Gozo de una salud vibrante y energía inagotable.*
3. *Nutro mi cuerpo con alimentos que le dan vida.*
4. *Escucho las señales de mi cuerpo y le doy lo que necesita.*
5. *Cada célula de mi organismo funciona en armonía perfecta.*
6. *Mi mente está en paz y mi cuerpo relajado.*
7. *El ejercicio físico es un acto de amor hacia mí mismo.*
8. *Duermo profundamente y despierto renovado cada mañana.*
9. *Mi sistema inmunológico es fuerte y me protege.*
10. *Libero toda tensión y elijo la calma.*
11. *Mi respiración es profunda, consciente y sanadora.*
12. *Me siento lleno de vitalidad y entusiasmo por la vida.*
13. *Honro mis ciclos naturales de actividad y descanso.*
14. *Mi salud mental es una prioridad que cuido a diario.*
15. *Soy joven en espíritu, mente y cuerpo.*
16. *Mi postura refleja mi seguridad y bienestar.*
17. *Atraigo información y recursos para mejorar mi salud.*
18. *Bendigo cada parte de mi cuerpo, de la cabeza a los pies.*
19. *Estoy en perfecta sintonía con el ritmo de la naturaleza.*
20. *Mi piel refleja mi salud interior y brilla con claridad.*
21. *Elijo pensamientos que promueven la sanación.*
22. *Me libero de vicios y hábitos que dañan mi bienestar.*
23. *Mi cuerpo es fuerte, flexible y capaz.*
24. *Vivo en un estado de equilibrio físico y emocional.*
25. *Agradezco por mis cinco sentidos y cómo me conectan al mundo.*
26. *La salud es mi derecho de nacimiento y la reclamo hoy.*
27. *Mi energía se renueva con cada pensamiento positivo.*
28. *Soy disciplinado con mis rutinas de autocuidado.*
29. *Mi digestión es perfecta y asimilo lo mejor de la vida.*
30. *Estoy agradecido por estar vivo y saludable.*

Mi Espacio de Manifestación

Fecha: _____

1. La Declaración del Día

Elige una frase de la lista que más necesites hoy y escríbela aquí:

2. Evidencia de Verdad

Para convencer a tu mente, escribe una razón por la cual esta declaración ya es (o está empezando a ser) cierta en tu vida:

** Ejemplo: "Hoy me sentí capaz porque resolví X problema en el trabajo".*

3. Acción Inspirada

¿Qué paso concreto darás hoy para que tu comportamiento coincida con tu palabra?

** Ejemplo: Si declaraste salud, tu acción es beber 2 litros de agua.*

4. Gratitud Anticipada

Escribe algo que agradeces hoy como si ya lo hubieras recibido

Agradezco por:
