

Afirmaciones toma de consciencia

1. Cada día logras ser más consciente de tu diálogo interno.
2. Puedes darte cuenta cuando te criticas.
3. Cada día te es más y más fácil reconocer tus pensamientos.
4. Tienes la capacidad de analizar tus pensamientos sin juicios.
5. Tienes un gran potencial y te das cuenta de ello.
6. El juicio de los demás es irrelevante para ti.
7. Cada día logras conocerte más a fondo y es natural en ti pensar cómo mejorar más.
8. Logras identificar tu comportamiento
9. Logras darte cuenta cuando algo depende de ti y no del resto
10. Logras tener una mirada introspectiva eficaz
11. Eres capaz de autoconocerse
12. El autoconocimiento te hace cada vez más fuerte
13. El autoconocimiento permite que logres conectar mejor con el resto de las personas
14. Logras aceptar tus procesos internos como algo natural y modificable