

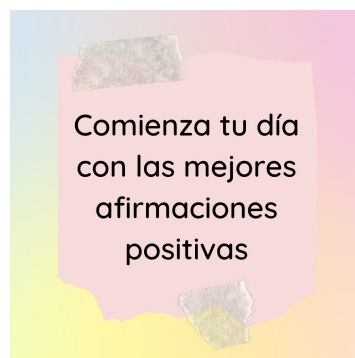


10 de enero de 2022

AFIRMACIONES

COMO GENERAR AFIRMACIONES PARA CAMBIAR SU VIDA

Dr. Melvin Ruiz Miranda
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist



Comenzamos un nuevo año y con esto vienen las nuevas afirmaciones atadas a las metas que queremos lograr. La pregunta es: ¿cómo se puede crear afirmaciones que tengan poder y particularmente de cambiar nuestra forma de pensar y actuar?

Las palabras tienen un gran poder de cambiar nuestros estados de ánimo al igual que nuestro comportamiento. Las palabras son poderosas en reprogramar nuestro subconsciente y por ende tienen un poder terapéutico. Saber cómo generar afirmaciones que cambien nuestra mente es muy importante y requiere un poco de estudio para saber como hacerlo efectivamente.

Primeramente, usted necesita saber qué es lo que usted quiere cambiar y lograr. Aquí necesitamos considerar primeramente donde estoy y luego hacia donde quiero llegar. Generalmente, cuando deseamos hacer un cambio o lograr algo es porque tenemos un comportamiento indeseado o una meta que no hemos logrado.

Comportamientos o estados indeseados pueden incluir cosas como: sentirse enojado, miedo, frustración, depresión, procrastinación, maltratante, enfermedad, obesidad y muchas otras posibilidades. Metas no logradas pueden incluir: estabilidad financiera, estudios y carreras particulares, un negocio, construir o comprar una casa, etc. Por lo tanto, dividimos las afirmaciones en dos renglones, primeramente, cambios internos y comportamientos y el segundo tiene que ver con logros externos y materiales. Ambos son de gran valor y necesarios, ya que son parte de nuestra vida. Saber lo que **no tenemos** es tan importante como saber lo **que si queremos**. Es decir, para saber a donde queremos llegar es necesario saber de donde partimos.



Lo primero que usted debe hacer es una tabla de dos columnas. En la primera columna usted va a anotar las cosas que no quiere, pero, la magia es escribirlo como si fuese ya algo del pasado. Por ejemplo, en vez de decir "soy poco amoroso" usted escribe "antes yo era poco amoroso". Otro ejemplo puede ser, en vez de decir "soy impaciente con mis hijos" usted escribe "antes era



En la segunda columna, una vez tenga la primera iniciada, entonces usted escribe su afirmación de cambios y esta lo hace de forma presente y positiva de la siguiente forma; “ahora yo soy amoroso” y, “ahora soy amoroso con mis hijos” respectivamente. Las estructuras que usted quiere evitar son:

- “Ahora **soy más** amoroso” o “ahora **soy más** paciente”, ya que en estas estructuras el uso de la palabra “más” es ambiguo y no cuantifica cuan amoroso usted quiere ser – totalmente, o solamente un poco? Decir, por ejemplo: “quiero tener más dinero” no nos especifica cuanto más, un poco más o mucho más y ¿cuánto es mucho más? Si usted escribe “quiero tener más dinero” y luego se encuentra una moneda en el piso, entonces para su mente subconsciente, ya tiene más dinero y se cumplió con la afirmación.
- Escribir “**quiero ser** amoroso” excluye el elemento del tiempo. Aquí la pregunta es ¿Cuándo quieres ser amoroso; mañana, en un mes, en un año o en cinco años? Nuevamente, el lenguaje ambiguo no funciona para la mente subconsciente. Es importante en las afirmaciones que sean expuestas en presente, cuantificadas y cualificadas.
- Otra ambigüedad, es decir: “**me siento**”. En términos generales decir “me siento” requiere especificar el contexto. Por ejemplo, decir me siento seguro en reuniones familiares es menos específico que decir **soy** una persona segura de sí misma. Ser una persona segura es en todos los contextos, mientras que decir solamente me siento requiere especificar el contexto.

Por lo tanto, en la segunda columna usted debe escribir el cambio deseado de forma presente, positiva y definitiva. Un ejemplo de esta columna es:

Antes era...	Ahora soy...
Antes me sentía triste	Ahora soy una persona feliz
Antes era impaciente	Ahora soy paciente
Antes era inseguro	Ahora soy una persona segura
Antes reaccionaba sin pensar	Ahora considero la experiencia y respondo de la mejor forma posible.

Una vez usted haya desarrollado sus afirmaciones de forma cuidadosa y con lenguaje específico, entonces las puede escribir en tarjetas, una por cada tarjeta. Lea estas afirmaciones o por lo menos ponga la afirmación en algún lugar donde usted las pueda ver a diario. No es necesario leerlas conscientemente, con solamente ver la tarjeta al pasar, su mente subconsciente recogerá el mensaje y creará el efecto. Por ejemplo, usted puede pegarlas con un imán en la nevera, en las puertas o algunas paredes.

Espero que esta breve guía le ayude a escribir afirmaciones que le ayuden lograr lo que usted quiere en este nuevo año. Recuerde que, en algunos casos, buscar ayuda de alguien que tiene los conocimientos y las estrategias terapéuticas de cambios le puede ayudar grandemente. Busque ayuda, lea libros que le pueden dar más luz, participe de adiestramientos, cursos, webinars, videos y tantos recursos que tenemos disponibles para aprender y cambiar.

A continuación, le estoy regalando tres libros en pdf que le puede ayudar entender más sobre afirmaciones.



REGALOS PARA USTED:

[El Libro de Las Afirmaciones: El Secreto de La Ley de Atracción](#)

[Afirmaciones Científicas Para La Curación](#)

[El Poder de Las Afirmaciones Para Lograr Todo Lo Que Desea](#)

www.melvinruiz.com

