

# Construye tu mantra personal

Los mantras son afirmaciones positivas que ayudan a romper patrones negativos del pensamiento.

Esos patrones son creencias que se han implantado en tu subconsciente por que en algún momento, seguramente durante tu niñez o adolescencia, te resultaron útiles. Pero si eres consciente de que has cambiado de etapa y de necesidades, y que esos pensamientos no te son ventajosos ahora, ha llegado el momento de modificarlos.

1

¿Cuáles son esos pensamientos repetitivos con los que tu mente te acosa?

Dedícate un momento previo a sentir. Si sueles meditar, hazlo. Siente, ábrete desde la honestidad y la transparencia.

Más del 90% de nuestros pensamientos se repiten cada día, y tristemente un 80% de ellos son negativos.

2

Anota aquí esas cualidades o creencias negativas que has sentido en el paso 1.

3

Ahora anota el lado opuesto de esas cualidades, ¿cuál sería el polo positivo de esas creencias?

4

Finalmente, con las palabras de la segunda columna genera una afirmación breve que resuene contigo.