

**Centro de Hipnoterapia y Bienestar de Puerto Rico**  
**www.hipnosispr.com**

**AFIRMACIONES PODEROSAS**

Instrucciones: Escoja de 3 a 5 afirmaciones y repítala cada día al menos dos veces.

1. Es fácil tener pensamientos positivos y actitudes positivas sobre mí mismo/a.
2. Siempre pienso en mí de una manera positiva.
3. Espero tener éxito porque soy una persona que naturalmente tiene éxito.
4. Trabajo efectivamente para tener éxito y tendré éxito porque me merezco tener éxito.
5. Soy una persona que naturalmente e inevitablemente se dirige hacia el éxito.
6. Rápidamente veo y uso todas las oportunidades para lograr éxito.
7. Hago planes para mi éxito y por eso encuentro fácilmente el éxito.
8. Mi personalidad naturalmente exitosa garantiza mi éxito natural.
9. Encuentro fácil llegar a mis metas y pongo mis metas bien altas.
10. Mis metas se acercan mas con cada día que pasa.
11. Siempre logro lo que quiero lograr.
12. Me estoy moviendo constantemente y con concentración enfocada hacia mi meta.
13. Cada día tengo más confianza.
14. Valgo mucho y soy una persona amable.
15. Soy un/a individuo naturalmente popular y doy alegría a los demás.
16. Me quiero a mí mismo/a y me gusta todo lo que hago.
17. Tengo la expectativa de que otros me prueben porque yo me apruebo.
18. Soy mi propia persona, el igual a todos; nadie me controla.
19. Soy directo/a, claro/a y honesto/a en todo lo que expreso y hago.
20. Enfrento las responsabilidades y miedos con facilidad.
21. Naturalmente soy una persona con buena fortuna; la buena fortuna me está buscando.

22. Naturalmente soy optimista. Estoy esperando que las cosas salgan bien y naturalmente salen bien por esto.
23. Siempre pienso en lo que puedo hacer, en lo que quiero hacer, porque lo quiero.
24. Naturalmente me muevo hacia soluciones en vez de problemas.
25. Soy un/a individuo que naturalmente está orientado/a a soluciones.
26. Hago decisiones rápidas y mis decisiones son correctas por eso.
27. Logro resultados increíbles con todo lo que hago.
28. Mi mente es una cascada infinita de ideas creativas.
29. Ríos de ideas creativas constantemente fluyen por mi mente.
30. Siempre encuentro soluciones que funcionan; Soy efectivo/a.
31. Siempre estoy relajado/a y segura en todo lo que hago.
32. Soy efectivo/a en todos mis trabajos.
33. Me encanta conocer personas porque a las personas les encanta conocerme a mí.
34. Otras personas se inspiran por mis acciones.
35. Fácilmente tengo concentración enfocada en todo lo que deseo.
36. Mis poderes de concentración se hacen más grandes cada día.
37. Mi memoria se mejora y mi concentración se hace más intensa.
38. Mi memoria crece cada día; lo más que la uso lo mejor se hace.
39. Tengo mucha energía; mientras más la uso, más la tengo.
40. Soy naturalmente entusiasta, lo más entusiasta que soy, más energía tengo.
41. Soy un/a optimista natural; siempre puedo cambiar una debilidad a una fortaleza.
42. Soy una persona dinámica y persigo mis metas enérgicamente.
43. Siempre pienso en lo que quiero que pase.
44. Siempre pienso en como quiero ser.
45. Deseo el cambio beneficioso y me gusta el cambio beneficioso.
46. Hago todo lo necesario para lograr mis metas.