



American
Heart
Association.

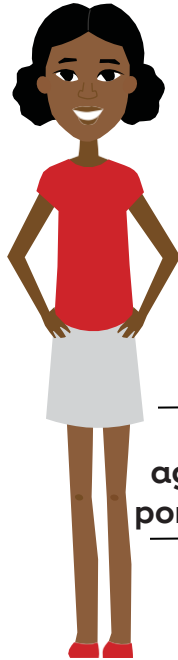
15 MANERAS DE AFIRMACIONES

Los pensamientos saludables ayudan a mantener nuestras mentes saludables. Repite una de estas afirmaciones positivas 10 veces al día.



1

Creo en mí mismo(a)



2

Me llegan cosas buenas



3

Merezco ser feliz



4

Puedo superar cualquier cosa

5

Estoy agradecido(a) por el día de hoy

6

Puedo con esto

7

Elijo mi propia actitud

8

Soy inteligente

9

Soy fuerte

10

Puedo cometer errores e intentarlo de nuevo



12

Me siento tranquilo(a) y relajado(a)

11

Me estoy convirtiendo en la mejor versión de mí mismo(a)

13

Hoy será un gran día

14

Soy increíble tal como soy

15

Hoy daré lo mejor de mí