

## Afirmaciones

En esta tarea te pediré que transformes las creencias nuevas en afirmaciones. Para reprogramar tu cerebro deberás repetir estas afirmaciones un mínimo de en tres ocasiones al día por siete veces cada vez, por 21 días consecutivos, como mínimo. Si te saltas un día, la cuenta de 21 empieza de nuevo.

Por ejemplo: si tu creencia vieja era: “el orden de los factores no altera el producto” y te das cuenta de que no es lo mismo ducharse y secarse que secars y luego ducharse, entonces la creencia nueva pudiera ser: “Es importante fijarse en el orden adecuado de los factores”. Y la afirmación pudiera ser: “*Estoy consciente y me encanta hacer las cosas en el orden adecuado*”.

**Creencias nuevas**

**Afirmaciones**



***Creencias nuevas***

***Afirmaciones***

