

Frase de Poder

La frase de poder, empleada en PNL, también se las conoce en otros contextos como afirmaciones, decretos o mantras.

Es una forma de reprogramar nuestra mente, ayudándonos a transformar la emoción, o emociones, y los pensamientos que nos limitan.

Nos creamos programas inconscientes con la repetición de ciertos pensamientos y frases que nos limitan. Como por ejemplo: “Que mala suerte tengo siempre”, “El dinero se me escapa de las manos”, “No merezco ...”, “Que torpe soy”, “No soy capaz de...”, etc...

Del mismo modo mediante una frase de poder nos programamos para **atraer cuando deseamos, potenciar aspectos de nuestra personalidad o cambiar patrones de pensamiento.**

La frase de poder debe ser PERSONAL, POSITIVA y estas en PRESENTE.

Comienza la frase con: “Yo [nombre] ...”

Y terminar con “... Gracias, Gracias, Gracias”.

Ejemplo:

“Yo [nombre] estoy tranquila y en calma en todo momento, afronto cualquier situación con serenidad, compartiendo y disfrutando del tiempo que paso con mis seres queridos.

Me perdono, y perdono a todas las personas que me han hecho daño, con la comprensión que me da el saber que todos actuamos de la mejor forma posible.

Yo hoy decido actuar desde la aceptación, el no juicio y el desapego eligiendo pensamientos, palabras y acciones beneficiosas para mi y para los demás.

Estoy llena de Paz y Amor. Gracia, gracias, gracias”

La idea es repetirla como si aquello que afirmas esta cumplido (presente). Conecta con la emoción que te provoca el hecho de haber logrado el objetivo que quieres conseguir con la frase.

Puedes redactar tu propia frase.

Escribirla 7 veces al día, durante 70 días.

Te dejo también algunas afirmaciones que te pueden ayudar a elaborar tu frase.

- El éxito acompaña todo lo que emprendo
- Estoy tranquila y relajada en todas partes y en todo momentos
- Me acerco a las personas de mi entorno con decisión, franqueza y confianza
- Disfruto de la vida al máximo
- La serenidad, la calma y la paz me llenan por completo
- Estoy en paz con mi vida
- Dejo ir a la negatividad que hay en mi cuerpo y mi mente
- Poseo la fuerza para permanecer en calma ante cualquier situación.

En este artículo explico una técnica de respiración muy sencilla para aplicar en cualquier momento (esta en el apartado 7: Volvamos a la calma).

https://sergiodecarlo.com/de-profesion-estres/#Volvamos_a_la_Calma

“Siembra un pensamiento, cosecha una acción; siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito, cosecha un carácter; siembra un carácter, cosecha un destino”