



**+ de 150 Afirmaciones
para el Éxito Integral**

**Atrévete a mostrar la
mejor versión de ti mism@**

Patricia Pari Zanetti

**+ DE 150
AFIRMACIONES
PARA EL
ÉXITO INTEGRAL**

Patricia Pari Zanetti

ISBN: 9781370064519

DEDICATORIA

Gracias a mis maestros y maestras por su amor y sabiduría.

Gracias a quienes no están, por su legado.

Gracias a los que están lejos.

Gracias a quienes hicieron accesible el Conocimiento.

Gracias a los amigos y amigas por su paciencia.

Gracias a mi compañero por su apoyo incondicional.

Gracias a las afirmaciones que con tanta sencillez transforman el sendero y dan alas al destino.

CONTENIDOS

Introducción Pag. 6

Capítulo uno ¿Qué es
El pensamiento Positivo? Pag. 8

Capítulo dos ¿Cómo utilizar
Correctamente Las Afirmaciones? Pag. 16

Capítulo tres: + de 150 Afirmaciones
Para Vivir el Éxito. Pag. 20

INTRODUCCIÓN

El éxito no cae del cielo y repetir afirmaciones todo el día es improductivo y la mayoría de las veces NO FUNCIONA.

Entonces...

¿Por qué publico esta recopilación de más de 150 afirmaciones para vivir el ÉXITO?

Porque si quieres fundar una empresa, repetir afirmaciones como única actividad es ilógico: también debes tener un plan, conocer tu producto, conocer a tus clientes, tener una estrategia de marketing, etc.

El secreto consiste en conocer y aplicar la ciencia del pensamiento positivo detrás de las afirmaciones y utilizarlas en forma inteligente.

Los milagros existen, pero no se trata de una cuestión de fe, sino de integridad.

Yo también estuve entre las filas de los escépticos, hasta que entendí cómo utilizar las afirmaciones.

Este pequeño ebook puede ayudarte a marcar una verdadera diferencia en tu vida.

Espero que te sirva.

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO POSITIVO?

Los milagros son hechos fantásticos que utilizan las leyes ocultas de la naturaleza, que la mayoría de la gente no percibe. Los milagros no quebrantan las leyes de la naturaleza, sino que en realidad se basan en ellas!”

Gran Master Choa Kok Sui –
Alcanzar lo Imposible.
Los Sutras del Loto Dorado

EL ÉXITO NO LLEGA NUNCA, DICE TU CEREBRO

1

Las claves del éxito:
trabajo + actitud positiva

¿Recuerdas haber pensado alguna vez: «Yo no soy lo suficientemente inteligente», «Yo no se negociar»
«Soy terrible en las ventas»
«No tengo suficiente dinero»
«Voy a decir algo estúpido»
«Mi negocio nunca va a funcionar»
O algún otro pensamiento pro el estilo?

Bien, eso es justamente lo contrario al Pensamiento Positivo: no te entusiasma, no te energiza sino que te desmoraliza y no contribuye a aumentar la confianza en ti mism@.

El éxito no viene tan sólo por tener buenos pensamientos: hay que trabajar con diligencia, tomar decisiones acertadas, estudiar, etc. Pero si usamos las afirmaciones , podemos aprovechar sus poderosos resultados.

¿Cómo utilizar el Pensamiento Positivo?

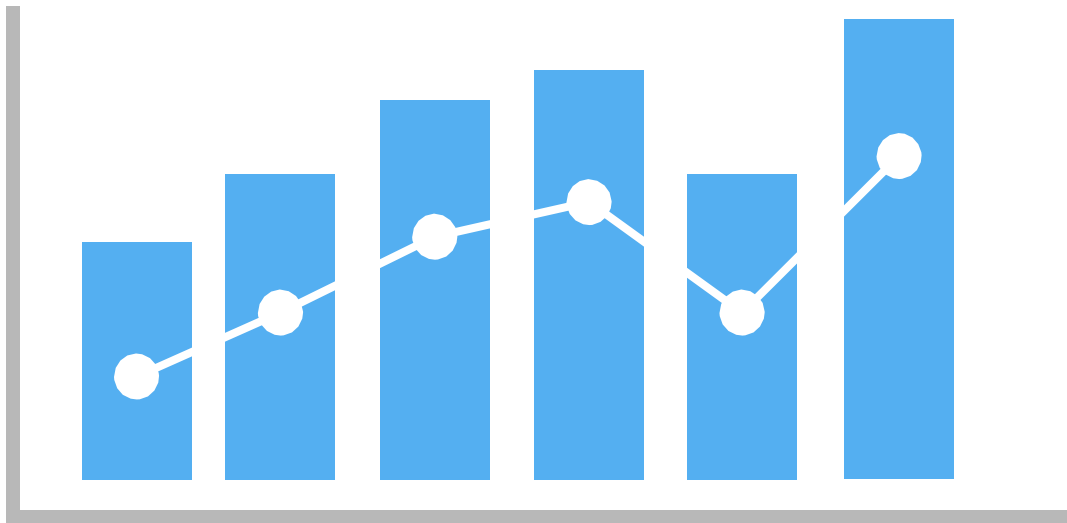
- Cambiando conscientemente el diálogo interior.
- Reemplazando los guiones negativos que generan comportamientos inadecuados.
- Tomando el control de tu mundo interior para crear la realidad que deseas.

Probablemente al igual que a mi, a ti no te enseñaron a valorarte.

Si utilizas afirmaciones positivas sobre ti mism@ estás declarando la verdad y fortaleciendo la fe en tu potencial, aptitudes y resultados positivos

Cuando repites un pensamiento a menudo, con la emoción y convicción adecuadas, tus pensamientos comienzan a convertirse en tu realidad.





Las personas que utilizan afirmaciones con frecuencia consiguen sus objetivos mas fácilmente

¿NO TE LO CREES?

Yo tampoco lo creía hasta que descubrí que las personas influyentes que admiro, utilizan las afirmaciones y el pensamiento positivo para conseguir mejores resultados.

Dale un vistazo a las siguientes frases:

- Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo. **Buddha.**
- El hombre no es más que el producto de sus pensamientos. Se convierte en lo que piensa. **Gandhi.**
- Un pequeño cambio positivo puede cambiar tu día entero o tu vida entera. **Nishant Grover.**
- Todo pensamiento es una semilla. Si plantas semillas podridas, no cuentes con recoger manzanas deliciosas. **Bill Meyer.**
- El único lugar donde tus sueños son imposibles es en tus pensamientos. **Robert H Schulle.**
- Soy un pensador positivo, y creo que es lo que me ayuda en los momentos más difíciles. **Roger Federer.**
- El pensamiento positivo es algo más que un eslogan. Cambia la forma en la que nos comportamos. Creo firmemente que cuando soy positivo, soy mejor y hago mejores a los demás. **Harvey Mackay.**
- Cuando eres entusiasta sobre lo que haces, sientes energía positiva. Es muy sencillo. **Paulo Coelho.**



2

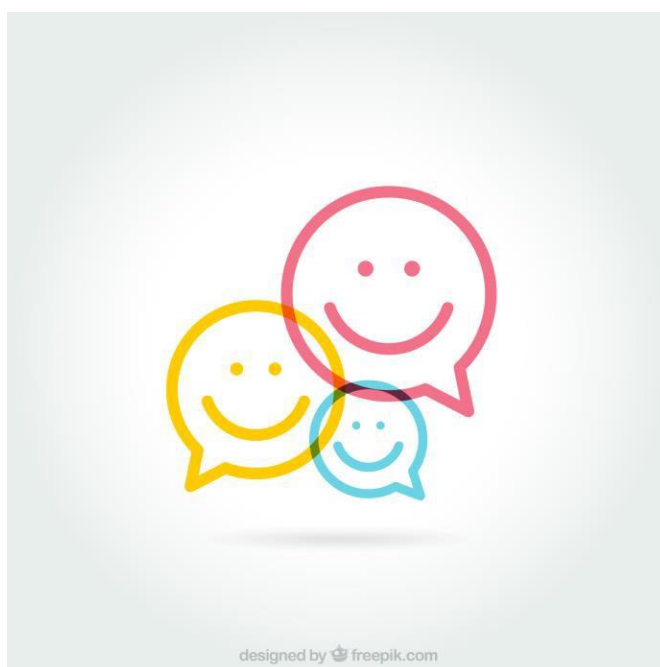
¿Qué dice la ciencia ?

Lauren Robins (MS, LMT), “Los pensamientos crean productos químicos que se vierten en torrentes que cursan a través de nuestro cuerpo. La composición química del cuerpo se ve alterada. Si perseveramos en los pensamientos negativos, nuestro sistema nervioso envía los productos químicos a los músculos; nuestro cuerpo físico se contrae y el pensamiento se vuelve difuso”.

Cathy Chapman, Ph.D.: “Si eres de los que tiene pensamientos de tristeza, enojo o negatividad la mayor parte del día, estás debilitando tu sistema inmunológico. Se ha demostrado clínicamente que los productos químicos en tu cuerpo que combaten las infecciones disminuyen si este tipo de pensamientos persisten”.

El Dr. Joe Dispenza dice: "La cosa que más me llamó la atención de las personas que mostraban cambios positivos en su salud es que habían cambiado su forma de pensar. Cambiar la forma de pensar tiene el efecto en el cerebro, de enviar una nueva señal al cuerpo. Nuestros pensamientos tienen una conexión directa con nuestro nivel de salud.

El Dr. Joseph M Carver, PhD comenta: "Los pensamientos cambian la química del cerebro. Con nuestros pensamientos cambiamos los neurotransmisores a diario. Si un hombre entra en una habitación con una pistola, sentimos "amenaza", y el cerebro libera norepinefrina. Nos ponemos tensos, alerta, nuestras palmas se vuelven sudorosas, y nuestro corazón late más rápido. Si todo resultó ser una broma, y el hombre nos dice que la pistola es en realidad de chocolate, el cerebro cambia rápidamente su opinión, se relaja, nos reímos... la broma está en nosotros, en nuestro pensamiento... ¡Sentimos lo que pensamos! El pensamiento positivo funciona.



La Dra. Caroline Leaf, investigadora cerebral de Sudáfrica con más de 25 años en este campo, dice: “entre el 87% y el 95% de las enfermedades que nos aquejan hoy en día son el resultado directo de nuestra vida mental. Lo que pensamos nos afecta física y emocionalmente. Es una epidemia de emociones tóxicas... La persona promedio tiene más de 30.000 pensamientos al día. A través de una vida de pensamiento no controlado, creamos las condiciones para la enfermedad. La investigación muestra que “el miedo”, por sí solo, provoca más de 1.400 respuestas físicas y químicas conocidas y activa más de 30 hormonas diferentes. Los residuos tóxicos generados por los pensamientos tóxicos provocan las siguientes enfermedades: diabetes, cáncer, asma, problemas de la piel y alergias por nombrar sólo unos pocos. ¡Controla conscientemente tu pensamiento y empieza a desintoxicar tu cerebro!”

La neurocientífica Helen Mayberg llegó a la conclusión de que las píldoras inertes –placebos– funcionan de la misma manera en el cerebro de personas deprimidas que los antidepresivos. La actividad en la corteza frontal, el asiento del pensamiento superior, aumenta; la actividad en las regiones límbicas, que se especializan en las emociones, decaen.

.

CAPÍTULO 2

¿CÓMO UTILIZAR CORRECTAMENTE LAS AFIRMACIONES?



1

¿Dónde está el secreto?

Las afirmaciones se puede pronunciar en voz alta, pueden escribirse en una libreta o pueden repetirse mentalmente.

Una de las técnicas más potentes es realizar afirmaciones frente a un espejo. Esta técnica poderosa sirve para hacer aflorar los patrones de pensamiento negativos que te bloquean. **Pero cuidado:** al mirarte al espejo mientras pronuncias una afirmación, los patrones aprendidos saldrán a la luz con toda su carga emocional.

El poder las afirmaciones radica en su repetición, que va desintegrando todos los patrones de pensamiento limitantes . **Repetir tus afirmaciones** sobre una base consistente hará que paulatinamente elevas tu estado de ánimo.

Usando afirmaciones desarrollarás la capacidad de imaginar el éxito que deseas para su negocio y superarás los pensamientos negativos y las conductas de auto-sabotaje.

Usa tiempo presente

En lugar de tiempo futuro: «Voy a convertirme en un orador público confiado» utiliza el tiempo presente: «Yo soy un orador público confiado».

Se realista

Si tu negocio está comenzando y tu afirmación es «**Mi negocio gana millón de euros cada año**», el tramo a recorrer entre el aquí y ahora y el deseo cumplido, será muy amplio para convertirse en realidad. Es mejor comenzar con una afirmación más acorde como:

«Los ingresos de mi negocio aumentan cada día».

¿Qué hago para no olvidarme?

- Por una nota adhesiva y colócala donde la veas.
- Grábalas en el móvil con tu voz.
- Elige las 5 que te gusten más y haz un collage.
- Ten a mano alguna frase cada vez que abras el ordenador.

¡Persiste y triunfarás!

No te limites. Busca tu propia manera de realizar tus afirmaciones, explora tu propio estilo.

CAPÍTULO 3

**+ DE 150
AFIRMACIONES
PARA EL ÉXITO**

1. Tengo éxito en la vida.
2. Soy hábil para llevar mi negocio.
3. Sobresalgo en todo lo que hago.
4. Mi trabajo ofrece un servicio / producto que satisface a mis clientes.
5. Mi actividad agrega valor a la comunidad.
6. Soy un@ expert@.
7. Estoy totalmente concentrad@ en expandir mi vida en forma integral.
8. Mi plan para superarme es perfecto.
9. Me dejo llevar por algo más grande (Dios, el Universo, aquello en lo que creas) en todo lo que hago.
10. Yo siempre tengo buenas ideas.

11. Mi cuerpo, mi mente y mi espíritu están en perfecta armonía.
12. Yo disfruto la abundancia y prosperidad que me corresponden.
13. Yo multiplico mi dinero, y llevo la Abundancia de dinero y la Prosperidad a los demás.
14. Mi presente es maravilloso.
15. Mis pensamientos son positivos.
16. Las personas que forman parte de mi vida me aportan valiosas lecciones.
17. Yo afronto los desafíos con valentía.
18. Yo mejoro cada día y en cada aspecto.
19. Yo vivo el presente, disfruto aquí y ahora.

“La voluntad de aceptar la
responsabilidad por la vida es
la fuente de la que brota el
auto-respeto”.

Joan Didion

20. Yo creo en mi capacidad para tener éxito.
21. Yo soy feliz, saludable y alegre.
22. Me dejo llevar por la pasión y el propósito de mi vida.
23. La prosperidad viene a mí fácilmente.
24. Comencé mi negocio en el momento justo en mi vida.
25. Ayudo a otros a obtener prosperidad.
26. Estoy llen@ de energía.
27. Todo lo que hago sirve a mi propósito de vida.
28. Valoro la libertad que mi negocio me ofrece.
29. Invierto en mí mism@ todos los días.
30. Estoy marcando una diferencia positiva este mundo con mis acciones.
31. Mis ideas vienen a la vida a través de mi trabajo.
32. El éxito y el crecimiento son resultados inevitables de mis acciones.

33. Atraigo el éxito y la prosperidad con todas mis ideas.
34. La prosperidad es mi estado mental natural.
35. Yo soy un ejemplo de éxito y triunfo.
36. Tengo siempre los recursos que necesito para gestionar mi vida.
37. Atraigo circunstancias agradables y beneficiosas.
38. Me encanta mi trabajo y disfruto lo que hago.
39. He creado el trabajo perfecto para mí.
40. Me despierto con el mejor trabajo del mundo.
41. Soy un imán para el éxito.
42. Tengo éxito con facilidad.
43. Mi confianza personal reina en cualquier entorno.
44. Tengo abundante fe en mi capacidad de tener éxito.
45. Mi prosperidad está aumentando más y más ahora.
46. Me gusta ser positivo en todo tipo de experiencias.
47. Mi prosperidad aumenta más cuando ayudo a otros.
48. Estoy orgulloso de mis logros profesionales.
49. En el trabajo, demuestro la excelencia dentro de mí.
50. Me merezco todo lo bueno que venga hacia mí.



51. Me muevo hacia adelante con entusiasmo.
52. Mi mente tiene un poder ilimitado
53. Estoy comprometido con mis metas.
54. Mi éxito está asegurado.
55. Me he comprometido a obtener resultados óptimos.
56. Soy persistente en todo lo que hago.
57. Siempre estoy en el lugar correcto en el momento adecuado.
58. Agradezco las dificultades y aprendo de ellas.
59. Estoy lleno de ideas para progresar.
60. Estoy abiert@ y receptiv@ a nuevas vías de ingresos.
61. Mi abundancia financiera es permanente.
62. Mis pensamientos crean mi mundo.
63. La abundancia me rodea.
64. El dinero fluye libremente y en abundancia en mi vida
65. Decreto abundancia para mí y para los demás.
66. Voy a crear nuevos y leales clientes cada día.
67. Tengo un trabajo con grandes personas en mi equipo.
68. Las personas me están ayudando todo el tiempo.

« Si los que piensas y dices
repetidamente es bueno, lo que
recibirás, también será bueno».

Gran Master Choa Kok Sui
Objetividad Compasiva

69. Me apasiona trabajar para servir a los demás.
70. Me gusta mi forma de dirigir mi negocio.
71. Soy un/a constructor/a de negocios hábil.
72. Mi visión de negocio es clara y centrada.
73. Ahora estoy creando la libertad financiera a través de mi negocio.
74. Tengo una vida maravillosa haciendo un gran trabajo.
75. El Universo se encarga de que conozca a las personas adecuadas.
76. Es muy emocionante usar mis habilidades y talentos especiales.
77. Es una delicia trabajar con mi equipo, gente creativa que me apoya.
78. Agradezco a Universo por mis habilidades y talentos.
79. Soy un apasionado de ayudar a otros a vivir la vida que merecen.

80. Las posibilidades de crecimiento de mi negocio son infinitas
81. Estoy utilizando mis habilidades y capacidades especiales para crecer en todos los sentidos.
82. Ahora tengo claridad sobre mi trayectoria profesional.
83. Mi trabajo refleja mi esencia.
84. Cuanto más tengo, más tengo que dar.
85. Cuanto mas doy, más recibo y más feliz me siento.
86. Es estupendo divertirse y disfrutar. Y eso es lo que hago.
87. Me encuentro relajado y centrado y tengo tiempo para todo.



88. Irradio confianza, certeza y optimismo.
89. Tengo siempre más que suficiente para satisfacer mis necesidades.
90. Mi actitud es más feliz y saludable cada día.
91. Me siento bien haciendo cosas que mejoran vida y la de otros.
92. Cada día me vuelvo mejor en lo que hago.
93. A cada paso, la oportunidades aparecen ante mí.
94. Yo estoy a cargo de mi vida con confianza y fe.
95. Me encanta hacer mi trabajo y me siento recompensado con creces, tanto creativa como económicamente.
96. Soy un canal abierto de energía creadora.
97. Consigo expresarme tal como soy, con pleno dinamismo.
98. Siempre me comunico clara y eficazmente.
99. Me siento plen@ y complet@ en mí mismo.
100. Me amo y me aprecio tal como soy.

101. Estoy radiante con entusiasmo y trabajo hacia nuevas metas.
102. Estoy feliz, exitos@ y plena.
103. Estoy inspirad@ para llevar a cabo todo lo que tengo que hacer hoy.
104. Estoy orgullos@ de mis logros.
105. Me concentro en lo que es verdaderamente esencial.
106. Tengo el poder para crear lo que quiero.
107. Me muevo hacia adelante con entusiasmo.
108. Mi vida es una aventura llena de oportunidades y recompensas.
109. Mi mente tiene un poder ilimitado.
110. Hoy actuaré con seguridad, confianza y gracia.
111. Tengo todo el enfoque y la claridad mental que necesito.
112. Soy persistente en todo lo que hago.

“Un día despertarás y
descubrirás que no tienes
más tiempo para hacer lo
que soñabas. El
momento es ahora.
Actúa”

Paulo Coelho

113. Puedo encontrar la solución más apropiada para cada momento.

114. Todos los días actúo más como una persona de éxito.

115. Todos los días siento más confianza en mí mism@.

116. Las personas de éxito están siendo atraídas hacia a mí.

117. Merezco prosperidad porque yo sé que hay más que suficiente para todos.

118. Hoy recibiré la prosperidad de fuentes esperadas e inesperadas.

119. Reconozco y celebro la prosperidad en el mundo que me rodea y me gozo en ella.

120. Estoy abiert@ y receptiv@ a toda la abundancia en el universo.

113. Tengo abundancia para compartir y doy con alegría.

114. Me imagino a la abundancia para mí y para los demás.

«Nuestro reto es manejar las fuerzas de dentro. Si podemos conquistarnos a nosotros mismos, podemos inevitablemente conquistar las fuerzas de afuera».

Gran Master Choa Kok Sui –
Alcanzar lo Imposible. Los
Sutras del Loto Dorado

115. Me entrego a mi bien superior.
116. El éxito y el dinero llegan fácilmente a mí.
117. Todo en lo que me concentro, crece y se multiplica.
118. Mi trabajo/servicio/negocio es un regalo para este mundo y me siento obligado a compartirlo.
119. Cada día construyo una empresa de éxito.
120. Mi trabajo es parte de mi misión y hace una diferencia en este mundo.
121. Creo en el valor que apporto a otros a través de mi trabajo/negocio.
122. El éxito de otros me llenan de energía y alegría.
123. Cualquier cosa que pueda imaginar para mí, la puedo lograr.
124. El trabajo es un camino de servicio y la prosperidad es su consecuencia.
125. Puedo crear oportunidades diarias para el crecimiento espiritual para mí y para los demás

« Los obstáculos externos no son nada en comparación con los obstáculos internos. Usted es su propia limitación. Si usted piensa que no se puede hacer, no se puede hacer. Su mayor limitación viene de adentro»

Gran Master Choa Kok Sui –
Alcanzar lo Imposible.
Los Sutras del Loto Dorado

126. Mis errores son mi capital máspreciado: me han hecho una mejor persona.
127. Mis ingresos crecen cada día haciendo algo que me encanta.
128. La pasión que tengo por mi trabajo me permite crear un valor real.
129. Me dejo llevar por la pasión y el propósito.
130. Atraigo mis clientes ideales con mi energía.
131. Sirvo a mi propósito de vida más alto a través de mis clientes .
132. Mi negocio está configurado para el éxito y el crecimiento.
133. Mi negocio crece exactamente al ritmo adecuado.
134. Comencé mi negocio precisamente en el momento adecuado en mi vida.

135. Hago lo que quiero, en primer lugar ayudar a otros a obtener lo que desean.

136. Mi trabajo me deja más fuerte y más feliz al final del día.

137. Invierto en mí mismo y en mi negocio todos los días.

138. Mis sueños empresariales se alinean a mis valores fundamentales.



139. Ahora disfruto de todo lo que hago.
140. Me siento feliz y venturoso sólo por el hecho de vivir-
141. Me siento con una salud perfecta y radiante de belleza.
142. Estoy abierto para recibir todas las bendiciones de este pródigo Universo.
143. Expreso con facilidad mi aprecio por las personas que me rodean.
144. Me rodeo de gente que me aprecia.
145. Hago nuevos amigos con facilidad.
146. Disfruto de mi tiempo libre haciendo actividades con mis amigos.
147. Gozo de una extraordinaria salud.
148. Me alimento con sentimientos sanos y beneficiosos para mi organismo.
149. Hago ejercicio cada día y mantengo mi cuerpo en forma.
150. Atraigo sin esfuerzo todo lo que necesito.



¡BONUS!

Aquí te dejo 2 afirmaciones más que tienen un especial significado para mí.

151. Dejo una huella positiva con mi trabajo.

152. Las duras lecciones me han enseñado a no rendirme y ser mejor.

**Te deseo todo el éxito y
Espero que esta pequeña recopilación de
afirmaciones te sea útil.**

La licencia de uso de este libro electrónico es para tu
disfrute personal.

Si deseas utilizar cualquier parte de su contenido o
compartirlo, por favor, haz referencia a la autora y a la
web:

<http://patriciapari.com>

Patricia Pari Zanetti