

Afirmaciones positivas para contrarrestar la ansiedad

- Poco a poco estoy aprendiendo a relajarme.
- Cada vez que aparezca un pensamiento negativo lo observaré sin juzgarlo.
- Soy mi mejor amigo.
- No hay apuro, respiro en calma, pienso despacio.
- La ansiedad genera pensamientos irreales y exagerados, estoy bien.
- Me ocupo de lo que me hace bien y me da felicidad.
- Poco a poco se va pasando esta sensación.
- La ansiedad es molesta, pero es una emoción normal.
- Dejo de luchar contra el miedo, lo dejo fluir.
- Dios me acompaña donde quiera que voy.
- Acepto lo que siento, lo dejo fluir.
- Me perdono, te perdono, estoy en paz.
- Soy mi lugar seguro.
- Esta sensación no dura mucho tiempo.