

eric
casas

Cómo aumentar tu confianza

Guía práctica



www.ericcasas.net

1

ACTIVIDADES

Inclúyelas en tu rutina diaria,
especialmente cuando busques sentirte mejor.

1. Caminar, mirar las cosas a la distancia hacia arriba.

2. Hacer ejercicio.

3. Dar saltos, elimina toxinas.

4. Tomar sol, aún estando abrigado (tomas su energía).

5. Leer. Todos los días al menos 1 página de Autoayuda.

6. Participar en grupos y compartir.

7. Escuchar tu música favorita y cantar.

8. Bailar (si te sientes triste baila más).

9. Dar abrazos largos. Pueden hacerte sentir fantástico.

10. Sonreír y reír. Mientrás más te ríes, mejor te sentirás.

11. Aprender algo nuevo.

12. Meditar y agradecer a Dios.

2 MANTRAS Y AFIRMACIONES

Lee en voz alta estos mantras, de pie en posición de poder (como Superman), cada mañana.

HOY ME PASARA ALGO MARAVILLOSO.

ME LEVANTO Y ME SIENTO PERFECTO.

YO ME AMO.

ME AGRADA MI PERSONA.

YO HAGO QUE LAS COSAS SUCEDAN.

TODO LO QUE NECESITO ESTÁ EN MÍ.

CADA "NO" ME HACE MÁS FUERTE.

SOY MÁS GRANDE QUE MIS MIEDOS.

SIEMPRE ENCUENTRO EL COMO SÍ LO PUEDO LOGRAR.

YO DECIDO Y TOMO ACCIÓN, AHORA!

¡ME SIENTO CON SUERTE!

¡ME SIENTO BENDECIDO!

¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!



Y recuerda,
somos como el río.

El río nunca se detiene
ante una piedra.

El río la rodea
y la sobrepasa.

El río
nunca deja de avanzar.

[eric casas](#)

[ERICCASAS.NET](#)