

Convirtiendo los miedos y creencias en frases positivas

Lista de Miedos	Afimaciones
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
6-	6-
7-	7-
8-	8-
9-	9-
Lista de Creencias	Afimaciones
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
6-	6-
7-	7-
8-	8-
9-	9-

Ejemplo

Lista de Miedos	Afirmaciones
<ul style="list-style-type: none">1- Tengo miedo a ser vulnerable.2- Tengo miedo a ser rechazada3- Tengo miedo a ser abandonada4- Tengo miedo a que me traicionen	<ul style="list-style-type: none">1- La vulnerabilidad me apoya a ser más auténtica.2- Las personas me aman por lo que soy.3- Las personas gustan de mi compañía y de la libertad que les doy.4- Tengo la capacidad de atraer personas que valoran quien yo soy.
Lista de Creencias	Afirmaciones
<ul style="list-style-type: none">1- Los hombres sólo quieren sexo.2- Soy demasiado gorda, no le voy a gustar.3- Estoy muy vieja para conseguir pareja.	<ul style="list-style-type: none">1- Atraigo hombres que quieren una relación.2- Tengo la capacidad de atraer hombres que les gustan las mujeres con curvas como yo.3- Existen hombres que les gusta mi edad y madurez.