

Plan de 90 días para seguir avanzando

Un encuentro diario de 10 minutos para crear una nueva historia

Durante los próximos 90 días dedica diez minutos diarios a ti. Lee la consigna, escribe con honestidad y realiza una pequeña acción. No busques hacerlo perfecto. Lo importante es la continuidad del trabajo en ti. Si bien encontrarás algunas afirmaciones para que puedas repetir, también contarás con espacios para crear las tuyas. Lo importante es que puedas crear de a poco un nuevo esquema de creencias.

“Cuando sueltas el pasado, haces espacio para una nueva historia.”

DÍA 1

¿Qué emoción necesito liberar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

“Cada vez que suelto recupero una parte de mi libertad.”

DÍA 2

¿Qué situación ya cumplió su ciclo?

Hoy dejo ir amorosamente

Sanar me libera de

"Hoy elijo vivir más liviano."

DÍA 3

¿Qué necesito perdonarme?

Le pido a mi divinidad que me ayude a perdonarme hoy

Me siento más libre de

"Me doy permiso para comenzar de nuevo."

DÍA 4

¿Qué peso emocional quiero dejar atrás?

Cómo lo hago

Mi acción para hoy

DÍA 5

¿Qué miedo quiero empezar a superar?

Me siento más seguro/a

Hoy puedo

"La confianza en mí crece a cada paso"

DÍA 6

¿Qué puedo hacer hoy para sentir más paz?

Hoy elijo

Mi acción de hoy

DÍA 7

¿Qué pensamiento me devuelve la calma?

¿Qué personas me transmiten paz?

La paz comienza en mi interior

DÍA 8

¿Qué decisión he postergado?

Un acto de amor por mí es

Hoy agradezco

"Hoy avanzo un paso."

DÍA 9

¿Qué necesito dejar de controlar?

Hoy elijo

Hago algo distinto

“Confío en el proceso.”

Día 20

¿Qué aprendí sobre mí?

¿Qué logré soltar?

¿Qué hábito estoy empezando a construir?

¿Con qué actitud quiero continuar?

“Todo cambio comienza cuando decides Trabajar en ti con amor y sin juicio.”

DÍA 11

¿En qué aspecto de mi vida sigo actuando como víctima?

Hoy elijo

“Hoy comienzo a escribir una nueva historia.”

DÍA 12

¿Qué pensamiento necesito cambiar?

Gratitud

Hoy agradezco...

“Cada pensamiento nuevo abre una nueva posibilidad.”

DÍA 13

¿Qué parte de mí merece más amor?

Hoy elijo:

Mi acción de hoy

"Hoy decido tratarme con más amor que ayer."

DÍA 14

¿Qué situación sigo recordando y ya no quiero que dirija mi presente?

Hoy elijo sanar:

Mi acción para hoy

"El pasado puede enseñarme, pero ya no decide por mí."

DÍA 15

¿Qué emoción necesito escuchar para de dejarla ir?

Lo siento, gracias, te amo...

Mi acción para hoy

.....

.....

DÍA 16

¿Qué necesito aceptar para recuperar mi paz?

Hoy elijo:

Mi acción para hoy

.....

.....

DÍA 17

¿Qué parte de mi historia estoy preparado para comenzar a soltar?

Hoy elijo sanar:

Mi acción para hoy:

“Cada paso que doy me acerca a la persona que deseo ser.”

DÍA 18

¿Qué pensamiento quiero dejar de repetir a partir de hoy?

Lo cambio por:

Mi acción para hoy:

"Mi diálogo interior comienza a cambiar mi realidad."

DÍA 19

¿Qué puedo hacer hoy para demostrarme que me estoy eligiendo?

Hoy me amo más por:

Mi acción para hoy

"Cada pequeña acción fortalece mi transformación."

Día 10

¿Qué cambió en mí durante estos diez días?

¿Qué hice mejor de lo que esperaba?

¿Qué quiero seguir fortaleciendo?

¿Qué me anima a seguir trabajando en mí?

“Cada decisión consciente cambia el rumbo de tu vida.”

DÍA 21

¿Cómo quiero comenzar a describirme a partir de hoy?

Yo puedo

Mi acción para hoy

.....

.....

DÍA 22

¿Qué actitud quiero fortalecer?

Hoy elijo

Hoy agradezco

"Soy responsable de mi transformación."

DÍA 23

¿Qué haría hoy mi mejor versión?

Hoy elijo

Las decisiones que tomo hoy

DÍA 24

¿Qué hábito quiero incorporar?

Lo llevaré a cabo durante

Hoy comienzo porque

“Los pequeños cambios producen grandes resultados.”

DÍA 25

¿Qué límite decido poner?

¿En qué me beneficiará hacerlo?

Mi acción para hoy

“Respetarme también es un acto de amor.”

DÍA 26

¿Qué decisión me acerca a la vida que deseo?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

DÍA 27

¿Qué habilidad quiero desarrollar?

¿En qué aspecto de mi vida lograré un cambio?

Mi acción para hoy

"Cada día puedo crecer."

DÍA 28

Comienzo a ver la vida de otra manera

Hoy agradezco por

DÍA 29

¿Qué logro reconozco en mí?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

Mi frase: "Celebro cada paso."

Día 30

¿Qué cambio me sorprendió?

¿Qué creencia pude incorporar fuerza?

¿Qué estoy haciendo diferente?

¿Qué quiero potenciar el próximo mes?

“Cada nueva creencia abre una nueva posibilidad.”

DÍA 31

¿Qué creencia ya no representa a la persona que soy?

Hoy elijo creer en mí

Mi acción para hoy

.....

.....

Día 32

¿Qué nueva posibilidad se presenta hoy?

Hoy agradezco

"Estoy abierto a nuevas oportunidades."

Día 33

¿Qué pensamiento quiero convertir en un hábito?

Hoy elijo

Mi acción de hoy

.....

.....

Día 34

¿Qué idea sobre mí quiero transformar?

Hoy elijo creer que soy

Mi acción de hoy

“Mi potencial es mayor de lo que imagino.”

Día 35

¿Qué capacidad reconozco hoy en mí?

A partir de hoy “Yo puedo”

Hoy agradezco

"Confío más en mí cada día."

Día 36

¿Qué nueva decisión nace de esta creencia?

Hoy elijo

Mi acción de hoy

"Mis decisiones crean mi nueva historia."

Día 37

¿Qué solución puedo ver donde antes veía un problema?

Hoy elijo

Mi acción de hoy

"Cambio mi mirada y cambia mi realidad."

Día 38

¿Qué conversación necesito tener conmigo?

Me siento capaz de

Mi cambio de actitud será

.....

.....

Día 39

¿Qué decisión fortalecerá mi crecimiento?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Cada elección consciente me transforma."

Día 40

¿Qué cambió en mi manera de pensar?

¿Qué decisión me enorgullece?

¿Qué aprendí sobre mí?

¿Qué logré fortalecer en esta nueva etapa?

Aprendo a elegirme

Día 41

¿Cómo puedo demostrarme hoy que soy una prioridad?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Merezco cuidarme."

Día 42

¿Qué necesito dejar de postergar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

.....

.....

Día 43

¿Qué decisión me ayuda a amarme más?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

“Cada acto de respeto hacia mí fortalece mi autoestima.”

Día 44

¿Qué límite sano necesito establecer?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

.....

.....

Día 45

¿Qué logro reconozco en mí?

Fui capaz de

Hoy agradezco

"Reconocer mis avances me impulsa a seguir."

Día 46

¿Qué hábito mejora mi bienestar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

“Pequeños hábitos generan grandes cambios.”

Día 47

¿Qué necesito dejar de justificar?

Hoy elijo sanar

Mi acción para hoy

“Me permito elegir lo que me hace bien.”

Día 48

¿Qué me gustaría regalarme hoy?

Recibo con alegría

Hoy agradezco

“Merezco recibir todo lo bueno del universo”

Día 49

¿Qué decisión refleja confianza en mí?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Confío en mi capacidad para avanzar."

Día 50

¿Qué cambió en mi autoestima?

¿Qué actitud dejé atrás?

¿Qué nueva fortaleza descubrí?

¿Qué compromiso hago conmigo?

Descubro mi poder

Día 51

¿Qué capacidad estoy dispuesto a desarrollar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

Día 52

¿Qué desafío puedo enfrentar con una actitud diferente?

¿Qué cambiará cuando lo haga?

Mi cambio de actitud es

“Soy más fuerte de lo que creo.”

Día 53

¿Qué decisión demuestra que estoy creciendo?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Mi transformación ya está en marcha."

Día 54

¿Qué paso daré hoy hacia la vida que deseo?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

.....

.....

Día 55

¿Qué decisión me acerca a la persona que quiero ser?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Cada decisión consciente fortalece mi transformación."

Día 56

¿Qué talento necesito expresar con más libertad?

Acciones que demuestran mi poder

.....

.....

Día 57

¿Qué miedo perdió fuerza en las últimas semanas?

Mi nueva certeza es

Mi acción para hoy

"Reconozco todo lo que he avanzado."

Día 58

¿Qué desafío estoy listo para aceptar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Hoy avanzo con confianza."

Día 59

¿Qué logro merece ser celebrado?

Mi forma de festejar

Hoy agradezco

"Celebro cada pequeño paso."

Día 60

¿Qué cambio es hoy más evidente?

¿Qué hábito quiero conservar?

¿Qué me sorprendió de mí?

¿Qué deseo construir durante los próximos 30 días?

Me permito soñar

Día 61

¿Qué sueño había dejado de lado?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

.....

.....

Día 62

¿Qué posibilidad quiero abrir en mi vida?

Hoy agradezco

"Mis sueños merecen un lugar importante en mi vida".

Día 63

¿Qué primer paso puedo dar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

“Todo gran camino comienza con un primer paso.”

Día 64

¿Cómo sería mi vida si confiara más en mí?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

“La confianza se construye cada día.”

Día 65

¿Qué deseo profundo quiero honrar?

Mi energía está puesta en mis sueños

Hoy agradezco

"Escucho mi voz interior."

Día 66

¿Qué decisión acerca ese sueño a mi realidad?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

Día 67

¿Qué nueva oportunidad quiero crear?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Las oportunidades también se construyen."

Día 68

¿Qué me entusiasma del futuro?

Mis nuevos sueños son

"Elijo mirar hacia adelante."

Día 69

¿Qué acción concreta realizaré esta semana?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

Día 70

¿Qué sueños recuperé?

¿Qué acción fue la más valiente?

¿Qué aprendí sobre mi capacidad?

¿Qué quiero agradecer hoy?

Transformo mis acciones

Día 71

¿Qué hábito quiero consolidar?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"La constancia crea resultados."

Día 72

¿Qué decisión sostendré a partir de hoy?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Cada día elijo mi nueva historia."

Día 73

¿Qué decisión quiero mantener de aquí en adelante?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"La transformación se sostiene con constancia."

Día 74

¿Qué aprendí sobre mi fortaleza?

Me siento capaz de

"Confío en todo lo que aprendí."

Día 75

¿Qué logro celebro hoy?

Me siento agradecido por

Mi acción de hoy

"Celebrar mis logros también es crecer."

Día 76

¿Qué sueño quiero seguir construyendo?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Mis sueños tienen un lugar importante en mi vida."

Día 77

¿Qué hábito merece continuidad?

Mis sueños merecen mi energía

"Hoy elijo perseverar más allá del resultado."

Día 78

¿Qué desafío enfrento con otra actitud?

El resultado que tuve es

Me siento satisfecho por

"Cada desafío fortalece mi carácter."

Día 79

¿Qué parte de mí descubro hoy?

Me reconozco capaz de

Mi acción para hoy

"Sigo descubriendo mi potencial."

Día 80

¿Qué transformación es hoy evidente?

¿Qué hábito cambió mi vida?

¿Qué agradezco profundamente?

¿Qué quiero sostener en el tiempo?

Día 81

¿Qué nueva posibilidad veo para mi vida?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Estoy preparado para una nueva etapa."

Día 82

¿Qué decisión me acerca a mi mejor versión?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Cada decisión crea mi futuro."

Día 83

¿Qué pensamiento quiero conservar?

¿Qué gratitud guardo en mi corazón?

"Alimento pensamientos que me fortalecen."

Día 84

¿Qué valor guía hoy mi vida?

Me elijo porque

Mi acción para hoy

"Vivo de acuerdo a lo que elegí cree."

Día 85

¿Qué acción demuestra mi compromiso?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Mi compromiso es conmigo."

Día 86

¿Qué nueva meta comienza a nacer?

Armo un plan de acción para lograrla

"Siempre puedo seguir creciendo."

Día 87

¿Qué deseo agradecer hoy?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

“La gratitud multiplica lo bueno.”

Día 88

¿Qué mensaje quiero recordar siempre?

Hoy elijo

Mi acción para hoy

"Siempre creo en mí."

Día 89

¿Cómo continuaré este camino?

Vale la pena trabajar en mí por

"Este camino recién comienza."

Día 90

¿Quién soy después de estos 90 días?

Hoy elijo

Lo que haré de hoy en adelante

"Hoy elijo ser protagonista de mi vida."

Llegaste al final de estos noventa días. Detente un momento y reconoce el camino recorrido. No importa cuán grandes o pequeños hayan sido tus avances; lo importante es que elegiste no permanecer en el mismo lugar.

Mi compromiso a partir de hoy

Firma