Cómo Crear Afirmaciones

Damián Yorio

CÓMO CREAR AFIRMACIONES

Autor: Damián Yorio.

Derechos reservados 2015

Diseño y diagramación:

YORGA Investment.

Diseño de portada y Fotos:

YORGA Investment. y Stock adquirido Hemera

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Formatos: E-book e impreso a pedido

Derechos Reservados

REVISIÓN

2017

www.solulife.com

info@solulife.com

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Cualquier información recibida de este artículo no está destinada a diagnosticar, tratar o curar. Este sitio es sólo para fines informativos. La información en este artículo no pretende sustituir la atención médica adecuada. Ante cualquier duda consulte un profesional autorizado.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: 3

CREANDO EL FUTURO..... 11

CÓMO CREAR AFIRMACIONES 18

¿QUÉ QUIERO SER Y HACER? 26

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Querido lector;

He escrito esta obra pensando en reforzar los conceptos de mi libro anterior "UNA MENTE Y UN CORAZÓN POSITIVOS", específicamente en el área de cómo redactar -construir- afirmaciones que luego deberán convertirse en creencias o convicciones positivas. Por lo tanto, doy por entendido que ya tienes nociones sobre cómo activarlas o implantarlas en tu consciencia para tal fin.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Sin embargo, igual encontrarás recomendaciones o conceptos básicos para que, si incursionas por primera vez en estos temas tan fascinantes y trascendentes para nuestra existencia, puedas iniciar su activación con éxito.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

INTRODUCCIÓN

Soy Damián Yorio, escritor, productor y conferencista.

Lo bueno de tener que enfrentar desafíos desde niño es que estos te obligan a buscar soluciones, sí o sí, y a tratar de entender cómo funciona todo este asunto de vivir.

Con los problemas no se pacta, te vencen o, los vences.

MOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Dicho esto, hace quince años mi esposa y yo creamos una productora para difundir la información que nos sirvió para encontrar muchísimas respuestas, soluciones y, además, para vivir conforme a nuestras capacidades y deseos más profundos. Básicamente, tuvimos que aprender a ser conscientes que la realidad que se nos manifestaba surgía directamente de la fuente de emociones que cargábamos, y seguimos cargando, adentro nuestro.

MATERIAL PROMOCIONAL PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Siguiendo con la idea de difundir esta información, uno de los conceptos más importantes y poderosos que nos llegó a través de múltiples fuentes de información y formas de conocimiento fue:

> "DEBES CREAR NUEVAS AFIRMACIONES PARA CREAR NUEVAS CREENCIAS POSITIVAS, Y ASÍ PODRÁS DESARROLLAR NUEVAS FUERZAS EMOCIONALES QUE ATRAIGAN LO QUE DESEAS."

MATERIAL
DA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Esta afirmación nos obligó, no solo a ser conscientes de la calidad de nuestras emociones predominantes, sino también a cómo reemplazarlas o crearlas. Y de inmediato nos llevó a la fórmula mágica:

La relación intrínseca existente entre creencias, emociones y realidad.

Finalmente habíamos entendido que toda creencia implantada o auto

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

creada siempre surge de una afirmación, de una idea, de una frase. Por lo tanto, cualquiera que desee cambiar su realidad, primero deberá cambiar sus creencias o convicciones profundas.

Suena fácil...crear afirmaciones, pero cómo. A caso no es lo mismo afirmar:

- *"No quiero ser pobre".*

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

- *"Quiero tener lo justo para pagar las cuentas".*

- *"Algún día llegará ese coche".*

La respuesta es: no, no es lo mismo.

Todas ellas, si las repites con emoción, se convertirán en convicciones-emociones predominantes-que te traerán resultados relacionados.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Debido a esta sutil diferencia, en las próximas páginas, encontrarás unos trucos que te servirán para redactar afirmaciones realmente poderosas y dirigidas al centro de lo que quieres cambiar, o crear.

Esto te ayudará a:

- Que lo que esperas llegue más rápido.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

- Que lo que esperas llegue en realidad, y no algo parecido, u otra cosa desconocida.

Que no te suceda como a la chica que le pidió a Dios estar rodeada de dinero, ¡torres de dinero alrededor de ella!, y Dios se lo cumplió:

Le dio un trabajo de cajera de banco.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

CREANDO EL FUTURO

Como expliqué al principio, este producto fue pensado como un complemento de mi libro "UNA MENTE Y UN CORAZÓN POSITIVOS", donde presento la importancia de construir pensamientos y emociones positivas orientadas al enfoque en las cosas buenas que podemos encontrar detrás de cada situación.

En la publicación mencionada encontrarás resaltada la impor-

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

tancia de generar la construcción de hábitos, de pensamiento y de acción. Ambos están relacionados. Al final, los hábitos o conductas positivas terminan siendo el resultado de nuestras creencias profundas, las que provienen de un proceso de implantar afirmaciones o conceptos emocionalmente poderosos.

Esto puedes hacerlo a través del uso de la técnica de “Las tres QUÉ”:

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

- Qué escucho.
- Qué veo.
- Qué siento.

Para profundizar el enfoque de "CÓMO CREAR AFIRMACIONES", ahora vamos a centrarnos en la primer QUÉ: "qué escucho". Esta simple y a la vez profunda pregunta está basada en la construcción -entiéndase redacción- consciente de un vocabulario posi-

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

tivo, más específicamente, de frases positivas y del entendimiento de que estas frases tienen un impacto en nuestra realidad cotidiana.

Adicionalmente, encontrarás la importancia que tiene crear dos tipos de afirmaciones: las generales y las específicas. De este razonamiento derivamos que debemos abocarnos a una construcción meditada, por eso la primera recomendación que salta a la vista es:

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Estas frases deben involucrar los estados emocionales vinculados a ideas como:

- El optimismo.
- Una relación positiva con el dinero y el poder.
- Una actitud personal diaria proactiva.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

- Las emociones positivas predominantes: felicidad, paz mental, motivación sana.

- La honestidad y responsabilidad civil y social.

- Una relación sana con lo trascendente.

Nuestro objetivo principal será formar un grupo de afirmaciones base que cuando estén activadas trabajen a tu favor y te ayuden a lograr tus

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

metas las cuales estarán reflejadas en las afirmaciones específicas que diseñes luego.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

CÓMO CREAR AFIRMACIONES

Ahora, comencemos por el principio: Una afirmación es una idea que, como dice la palabra, afirmamos en nuestra mente todo lo necesario hasta que se transforma en una fuerza consciente o subconsciente que facilita la llegada de algo.

¿De qué?

De lo que sea que afirmemos.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Afirmar:

“Soy un tonto sin cabeza”.

Es tan poderoso como afirmar:

“Soy un tipo con suerte y todo me sale muy bien”.

Luego puedes comenzar a segmentar las afirmaciones de acuerdo con tus intereses personales.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Por ello, desde mi punto de vista, una afirmación estará compuesta por un lenguaje interno o frase interna repetida, oral o escrita, a la que podrás agregar una o más imágenes que irán teniendo movimiento, como si fuera una película, y que al final, deberás “envolver” con una emoción vinculante.

Todo este “paquete”, con diferente intensidad, formará una afirmación. Aprender a crearlas metódi-

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

camente, segmentándolas por área, en una combinación de frases, imágenes y emociones, permitirá generar poderosas fuerzas que trabajen a tu favor, y cuando lleguen a ser subconscientes, no necesitarás permanecer atento o atenta a ellas, puesto que permanecerán activadas.

Pero antes de abordar el método de creación de afirmaciones, debes entender, insisto, todos debemos entender que ya tenemos afirmaciones

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

creadas y activadas de nuestro pasado.

Si deseas saber si son positivas o negativas, solo deberás prestar atención imparcial a las áreas de tu vida en las que tengas éxito o, por el contrario, las cosas se te dificulten en forma recurrente.

¿Sabías que las afirmaciones se forman automáticamente en nues-

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

tra mente durante nuestra niñez y adolescencia?

Esto sucede a través de la información que recibimos de la familia cercana, luego de la escuela, instituto, universidad, y también puedes incluir de los líderes religiosos y políticos, entre otros formadores de opinión. Además, las afirmaciones también se retroalimentan y cuando se consolidan, forman creencias. Algo así como que se “solidifican”.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Para tener una idea de cómo hacer este diagnóstico, puedes hacer un repaso rápido sobre qué opiniones emitía tu entorno relacionadas a:

- El dinero.
- Las relaciones personales.
- La salud.
- La felicidad.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

- El optimismo.

- El futuro.

Por mencionar algunos aspectos del entorno.

Ahora voy a sugerirte un método para iniciar la creación de afirmaciones, comenzando por la redacción de un grupo de frases, que luego podremos completar con imágenes y lo más importante de todo, con emo-

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

ciones vinculantes positivas hasta formar una afirmación completa, que estará lista para activarse todos los días en todo momento. Pero primero responde:

¿QUÉ QUIERO SER Y HACER?

Antes de iniciar el proceso de crear afirmaciones es estratégico saber qué quieres lograr. Las afirmaciones perderán su poder si hoy decides que quieres viajar a Italia y conocer el mundo y mañana lo reem-

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

plazas por “mejor ingreso a la Universidad y estudio arquitectura”.

Hablando en términos generales:

Es más efectivo enfocarse en la salud integral que sanarse de una enfermedad.

Es más efectivo enfocarse en la riqueza que en pagar las deudas.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Pero también es cierto que hay que complementar el equipo de afirmaciones activadas concentrándose en solucionar temas específicos de nuestra realidad, por ejemplo:

- Pagar la hipoteca.
- Curarse una úlcera.
- Llevarse mejor con una hermana.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

El siguiente razonamiento puede ayudarte a saber dónde estás parado, hablando metafóricamente. Se trata de un ejercicio que recomiendan numerosos autores de autoayuda:

1. Toma una hoja y escribe todo lo que deseas cambiar de tu realidad o no deseas que llegue a esta.

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

2. Toma otra hoja y escribe en forma de intensión lo contrario a tu hoja de cambios número uno.

Por ejemplo:

Hoja uno:

1. *“El pago de mi hipoteca”.*

2. *“Mi suegra me molesta”.*

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

3. "Tengo problemas con mi digestión".

Ó…

4. "Estoy harto de viajar en transporte público al trabajo".

5. "Detesto mi trabajo".

6. *"Este juicio me va a dejar en la calle".*

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

Damián Yorio: Escritor, Productor y Conferencista. En su haber tiene publicadas numerosas obras de superación personal en forma de cuentos y novelas de ficción, además de obras de crecimiento personal, solo y junto a destacados profesionales del área.

En este pequeño, pero fantástico librito, el autor explica por qué son tan importantes las afirmaciones, especialmente las que repetimos constantemente. No es lo mismo decir: “Nada me sale bien”, que decir: “Siempre me llega la solución a todo”. Aunque lo consideremos un asunto sin importancia, el secreto está en el poder y significado que le entregamos a cada

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA

palabra. Por ello es de incalculable valor que aprendamos a crear un ejército de frases con poder para que trabajen a nuestro favor, siempre. ¿Qué afirmaciones tienes activadas en este momento?

MATERIAL PROMOCIONAL-PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y VENTA