

**Curso: Activa tu
Poder Interno:
Chakras +
Afirmaciones que
Transforman**

Plantilla para crear Afirmaciones

Usa esta guía paso a paso para escribir afirmaciones con intención.

Identifica qué quieres trabajar

- (Ej: autoestima, miedo, culpa, amor propio, paz, abundancia)

Conecta con el presente

- Habla desde el ahora. Ej: "Yo soy..." / "Yo me permito..." / "Estoy eligiendo..."

Exprésalo en positivo

- En lugar de "No quiero ansiedad", escribe: "Yo elijo sentirme en calma."

Añade emoción y cuerpo

- ¿Qué sientes?
- ¿Dónde lo sientes?
- Ej: "Respiro y mi corazón se abre con confianza."

Hazla tuya

- Que suene como tú hablarías. Que la entiendas y te toque.

Espacio para escribir tus afirmaciones

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Diario Emocional

Un diario simple para acompañar tu trabajo con chakras y afirmaciones

Día _____

Chakra del día _____

Afirmación del día _____

¿Cómo me siento al repetirla? _____

¿Qué pensamientos me vinieron hoy? _____

¿Qué aprendí de mí hoy? _____

Chakras

Chakra	Color	Emoción	Señal de Bloqueo	Palabra Clave
Raíz (Muladhara)	Rojo	Seguridad, estabilidad	Miedo, ansiedad, desconexión del cuerpo	Estoy en casa/ en mí
Sacro (Svadhithana)	Naranja	Deseo, placer, creatividad	Culpa, represión, apatía	Fluyo con mis emociones
Plexo Solar (Manipura)	Amarillo	Confianza, voluntad	Inseguridad, baja autoestima	Yo puedo
Corazón (Anahata)	Verde	Amor, compasión	Dolor emocional, rencor, soledad	Me abro al amor
Garganta (Vishuddha)	Azul	Comunicación, expresión	Callar, sentir nudo en la garganta	Mi voz tiene valor
Tercer Ojo (Ajna)	Índigo	Intuición, visión	Falta de claridad, confusión	Confío en mi sabiduría
Corona (Sahasrara)	Violeta	Conexión espiritual	Desconexión, apatía espiritual	Estoy en unidad con el todo