

E-BOOK

MI NUEVA REALIDAD

Afirmación de mi transformación



PROGRAMA:

EL MÉTODO LIRA

Este ebook te acompaña en tu proceso de renacimiento.

No es un manual para cambiar quién eres, sino una guía para recordar tu poder y aprender a sostener la energía de tu nueva versión. A través de afirmaciones, hábitos y modelos mentales, aprenderás a crear una vida más coherente, presente y luminosa.

Declaración de una nueva vida

"Hoy elijo vivir creando una nueva realidad para mí.

Esta nueva realidad no es una meta, es mi punto de partida.

He sanado, he liberado, he reprogramado.

A partir de hoy, cada pensamiento, emoción y acción está alineado con la versión más auténtica y plena de mí."



Mi compromiso diario

"El cambio comienza cuando me hago responsable de mí."

El verdadero poder nace cuando dejamos de esperar que algo o alguien fuera de nosotros nos salve.

Este compromiso es un **acto de amor hacia tu propia evolución, sin obligaciones**. Cada vez que eliges responder con conciencia en lugar de reaccionar desde el pasado, estás construyendo un nuevo destino.

Tu compromiso es el **punto entre tu intención y tu transformación**.

Es la fuerza silenciosa que sostiene tus procesos incluso cuando no ves resultados inmediatos.

Cuando eliges vivir en coherencia, tus emociones, pensamientos y acciones comienzan a alinearse naturalmente con tu verdad.

Ese equilibrio interior se convierte en una frecuencia poderosa que atrae relaciones, experiencias y oportunidades que reflejan tu nueva energía.

Hoy me comprometo a:

- **Honrar todas mis emociones sin juzgarlas:** permitir sentir es sanar
- **Vivir en coherencia entre lo que pienso, siento y hago:** porque la congruencia interna es libertad.
- **Asumir la responsabilidad de mis decisiones y reacciones:** reconociendo que siempre tengo el poder de elegir desde la conciencia, no desde la herida.

Cada compromiso que asumes con el corazón se convierte en un ancla de transformación. **No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo presente.**



Mis nuevas creencias

“Toda transformación verdadera comienza por la mente.”

La mente es el jardín donde germina tu nueva vida.

Cada pensamiento que eliges alimentar puede ser una semilla de expansión o una raíz que te ata al pasado.

Este capítulo te invita a revisar tus creencias con amor y conciencia, para soltar aquellas que alguna vez te protegieron, pero que hoy ya no te representan.

Transformar tus creencias no es negar lo que viviste, sino honrar tu historia desde una nueva mirada. Cuando cambias los pensamientos raíz, cambias la energía que da forma a tu realidad.

La mente se vuelve tu aliada y el universo responde a esa nueva frecuencia de merecimiento, poder y amor propio.

Antes creía...

No soy suficiente.

El pasado me define.

No puedo cambiar.

Necesito aprobación externa.

Ahora creo...

Soy suficiente tal como soy.

Yo elijo cómo vivir mi presente.

Tengo el poder de cambiar y crear.

Me apruebo y me valido a mí mismo/a.

Cada creencia transformada es una llave que abre una nueva puerta dentro de ti. Repite tus nuevas creencias cada día, hasta que tu mente las reconozca como su verdad natural.

Recuerda: no eres lo que pensabas de ti, eres lo que estás eligiendo creer ahora. Cada pensamiento es energía. Cada creencia es una decisión.

Hoy eliges crear desde el amor, no desde el miedo.



Mis hábitos conscientes

El cambio real no ocurre en los grandes momentos, sino en las pequeñas acciones repetidas con intención.

Cada día que eliges cuidarte, observarte y actuar desde la conciencia, estás construyendo una versión más libre y coherente de ti. No se trata de perfección, sino de presencia: de recordar, una y otra vez, quién estás eligiendo ser.

En esta etapa, aprenderás a sostener tu nueva energía con hábitos simples pero profundamente poderosos.

Cada hábito consciente es una manera de reafirmarse ante la vida y decirle al universo:

"Estoy listo(a) para vivir diferente."

Mis no negociables:

- **Meditación o respiración consciente (5-10 min diarios):** un espacio para reconectar con tu centro y calmar tu mente.
- **Afirmaciones frente al espejo:** palabras que reprograman tu diálogo interno y te recuerdan tu valor.
- **Revisión mental positiva antes de dormir:** cerrar el día desde la gratitud y la paz interior.
- **Diario de gratitud (mínimo 3 cosas por día):** enfocar tu atención en lo que florece, no en lo que falta.
- **Evaluación semanal de coherencia interna:** observar si lo que piensas, sientes y haces está alineado con tu nueva intención.



Modelo mental de renacimiento

Después de liberar y comprender, llega el momento de sostener lo nuevo.

Has soltado cargas, has sanado memorias y has abierto espacio dentro de ti. Ahora, ese espacio necesita ser nutrido con pensamientos, hábitos y emociones que vibran con tu nueva versión.

Aquí comienzas a entrenar tu mente para que tu energía renovada eche raíces firmes. La mente puede ser un refugio de paz o una prisión de miedo: todo depende de cómo la alimentes cada día. Este es el instante en el que decides dejar de reaccionar desde la herida y empezar a crear desde la conciencia.

El objetivo es que tus pensamientos se conviertan en aliados de tu sanación, no en ecos del pasado.

Cada vez que eliges observarte sin juicio, perdonarte con ternura y pensar desde la gratitud, estás afirmando tu poder de renacer.

*“Estoy aquí, presente, creando una nueva realidad.
Me observo con amor y elijo, con sabiduría, lo mejor para mí.”*

Tu mente es un jardín: **cuídalo cada día con atención y amor.**



Recordatorios poderosos

Tu entorno influye directamente en tu vibración. Por eso, esta página está diseñada para ayudarte a **anclar tu nueva frecuencia** a través de frases que te reafirman en tu proceso de transformación. Cada palabra tiene poder, y cuando la repites con conciencia, tu energía se alinea con la vida que estás creando.

Estas afirmaciones son más que frases: son **semillas de conciencia** que te recuerdan quién eres realmente. Colócalas en tu espejo, como fondo de pantalla o en tu lugar de trabajo. Cada vez que las leas, **activarás tu nueva realidad** y fortalecerás el cambio que ya comenzó dentro de ti.

Permite que cada afirmación se convierta en una respiración profunda, en una pausa consciente para reconectar contigo y con la intención de vivir desde tu poder interior.

“No soy mi pasado, soy mi poder de elegir.”

“Todo está cambiando, porque yo ya cambié.”

“Mi mente trabaja a mi favor, y mi corazón es mi guía.”

“Soy libre. Soy luz. Soy presencia.”



Epílogo — Una verdad que se vive

“Cada día elijo crear mi nueva realidad, sin perfección. Soy consciente de esta nueva verdad, la vivo, la disfruto y reafirmo con amor”

El cierre de este ebook no es un final, sino una integración.

Tu nueva realidad no se trata de alcanzar la perfección, sino de vivir con presencia y coherencia.

Cada día que eliges desde el amor, estás reafirmando tu transformación.

Recuerda: renacer es un hábito espiritual.

