

Nombre: _____ Fecha: _____

USANDO PALABRAS IMPACTANTES

MANTRA

Una frase que se puede repetir para lograr calma, curación y paz.

Consejos para crear tu mantra

- * **Crea un mantra que tenga significado para ti**
Tu mantra será único según las palabras que selecciones y lo que más necesites en momentos específicos.
- * **Encuentra formas de integrar tu mantra en tu día.**
Puede que descubras que lo mejor es recitar tu mantra al despertarte por la mañana, a lo largo del día o antes de irte a dormir. ¡Puede que solo te lleve unos minutos usar tu mantra para mejorar tu día!
- * **Usa tu mantra cuando necesites recordatorios sobre tus atributos positivos.**
Puede ser útil utilizar tu mantra cuando te enfrentes a situaciones estresantes o tensas.

AHORA TE TOCA A TI. ¡CREA TU PROPIO MANTRA!



(continúa más abajo)

USANDO PALABRAS IMPACTANTES

Construye un mantra usando las siguientes frases

Yo soy _____ y _____.

Me siento tranquilo cuando

Me siento en paz cuando

Me siento poderoso cuando

