

## Sigue enviándote mensajes positivos siempre

De todos estos 11 días y todos los ejercicios que hiciste, elige todos los nuevos pensamientos que más te gusten y te apoyen en el camino de fortalecer tu amor propio y seguridad personal y escríbelos aquí (que sean entre 10 y 30 afirmaciones). Después haz una grabación con tu voz leyendo estas afirmaciones positivas y escúchla durante al menos 1 mes todas las veces al día que quieras. ¡Escuchar tu propia voz con mensajes positivos es MUY poderoso!

## *sobre la meditación*

¿Cómo te fué meditando? ¿fué fácil?, ¿díficil? ¿sientes que te ayudó a algo en estos 11 días? ¿meditaste todos los días? escribe sobre tu experiencia con la meditación.

Esta meditación que hiciste por 11 días es especial para transformar la actitud de autoderrota y rechazo a nosotros mismos, una práctica para cultivar más nuestra confianza personal, autoestima y apoyarnos a nosotros mismos. El nombre de esta meditación de Kundalini Yoga es "Meditación para vencer el auto-odio.

Me amo  
y me acepto  
tal y como soy

**el pensamiento más poderoso**