



ALQUIMIA
Regenerativa



FRASES
PODEROSAS
PARA
SANAR

Gracias por permitirme acompañarte en tu proceso, por tu confianza en Alquimia Regenerativa, y más que nada, por tu confianza en ti. Cuando uno cree en sí mismo es cuando empiezan las verdaderas transformaciones.

Como agradecimiento a esa confianza junté para ti una serie de frases muy poderosas que te ayudarán a conducirte en tu camino al bienestar. Con la intención de que las leas y repitas en tu mente constantemente para hacerlas tuyas, puedes imprimirlas para colorearlas mientras te visualizas y asumes en ellas. Siéntete libre de recortarlas, ampliarlas, copiarlas, enmarcarlas. De ahora en adelante, son tuyas.

LUCÍA DELGADO MARÍN

PERSONAL LIFE COACH

(+52)55 1620 7310

Alquimiaregenerativa.com



Las células de mi cuerpo están escuchando a mi cuerpo.

Le hablo a mi cuerpo con intención positiva.

Cada célula de mi cuerpo está equilibrada.

Estoy hidratad@.

Estoy nutrid@.

Mi cuerpo se hace cargo
de mí.

Mi mente tiene un
poderoso efecto curativo
de mi cuerpo.

Elijo pensamientos de
bienestar total.

Estoy san@

Estoy bien y vibrante.

Me veo rodead@ de luz brillante y sanadora.

Sostengo la visión de mí mism@ sonriendo, livian@, alegre, activ@ y progresand@.

Mi entorno apoya mi salud.

Digo sí a todas las cosas que apoyan mi bienestar holístico.

Digo no a las cosas que no sirven para mi mayor bien.

Elijo valientemente el equilibrio en todas las áreas de mi vida, para mi mente, cuerpo y alma.

Estoy completamente liberad@ de todos los acontecimientos pasados.

Estoy completamente presente en el momento actual.

Reconozco los mensajes que me transmiten mis sentimientos.

Dejo que todos mis sentimientos fluyan libremente a través de mí.

Me permito expresar lo que siento.

Me honro a mí mism@.

Me respeto a mí mism@.

Siento el apoyo del amor a mi alrededor.

Consumo alimentos vivos y nutritivos de la naturaleza.

El agua da vida a mi cuerpo.

El sol me ilumina y me da salud.

Cuando descanso, todas las células de mi cuerpo se relajan y se unen al unísono.

Agradezco a mi cuerpo por todos los mensajes que me da.

Amo incondicionalmente mi cuerpo.

Mi cuerpo me ama incondicionalmente.

Todo lo que está sucediendo con mi salud es para mí crecimiento y sanación integral.

Estoy agradecid@ cuando mi cuerpo me dice que hay que ajustar algo.

Escucho la intuición que tengo sobre mi curación.

Confío en mí mism@.

Me amo profunda y completamente.

Me acepto a mí mism@.

Me perdono a mí mism@ y perdono a los demás por todo lo que he estado aferrando anteriormente.

Envío amor a todas las personas que me han desafiado. Que sean sanados y encuentren equilibrio en sus propias vidas.

Les envío amor a todas aquellas personas que alguna vez me han ayudado. Que ellos también sean sanados y encuentren equilibrio en sus propias vidas.

Veo todas las bendiciones en mi vida.

Estoy agradecid@ y esa gratitud beneficia mi bienestar.

Estoy equilibrad@.

Estoy amando y soy amad@.

Me río a menudo.

La diversión y el juego son una prioridad en mi vida.

Soy un@ creador@ poderos@ de ajustes positivos en mi salud y bienestar.

Nací con la habilidad innata de sanarme a todo nivel.

Yo soy alma primero, cuerpo después.

Mi alma brilla radiantemente a través de mi cuerpo.

Atraigo a mi vida, personas, información y soporte, que se alinean con mi cuerpo completamente sano.

Me rodeo de imágenes mías en mi estado más sano.

Me relaciono conmigo mismo como la versión más sana y brillante que he sido.

El amor está aquí para mí.

Tengo apoyo en todos lados.

Estoy conectad@ y divin@.

Soy un alma especial que está aquí en este planeta para ser expresada plenamente.

Expreso mis emociones abiertamente, liberando esa energía de mi cuerpo.

La alegría es un estado de sanación para mi cuerpo y elijo conscientemente lo que me produce alegría.

Me coloco en lugares y con gente que son propicios para sentirme bien.

Me enfoco en mi estado final, mi versión sanada.

Hablo a las células de mi cuerpo de una manera amorosa.

Guío a mi cuerpo a través de mis pensamientos elegidos conscientemente.

Elijo salud.

Respiro ante cualquier incomodidad.

La respiración profunda y lenta me relaja.

Mi cuerpo es infinitamente inteligente y tiene la capacidad de sostenerse a sí mismo.

Me rodeo de personas, situaciones y mensajes amorosos.

Creo conscientemente un equilibrio mental y emocional para mí, ayudando a los mecanismos naturales de mi cuerpo a sanar naturalmente.
Mecanismos para funcionar de manera óptima.

Vivo en una realidad cuántica y mi cuerpo sana de manera milagrosa.

Estoy completamente san@, saludable y brillante, ya existe y lo elegí así.

Tengo compasión y amor por mí mism@.

Me imagino que mi cuerpo se ilumina con luz brillante, blanca y sanadora.

Estoy rodeado por un séquito de guías espirituales amorosos y una guía divina incondicional.

Soy radiante.

Consumo información positiva,
materiales y conversaciones. Estos
me levantan.

Yo duermo bien.

Me siento energizad@.

Soy amable conmigo mism@.

Me visualizo en plena salud, en mi
imaginación.

Soy radiante.

Consumo información positiva,
materiales y conversaciones. Estos
me levantan.

Yo duermo bien.

Me siento energizad@.

Soy amable conmigo mism@.

Me visualizo en plena salud, en mi
imaginación.

Mi imaginación ayuda a crear mi realidad.

Soy valiente, positiv@ y llen@ de confianza en sí mismo.

Todas las cosas son posibles para mí.

El desequilibrio es simplemente un desencadenante, para ayudarme a recuperar mi equilibrio.

Toda adversidad contiene aprendizajes, acepto con entusiasmo todo eso para mí crecimiento personal.

Asumo el apoyo, el amor y la experiencia de los demás y confío en mi propia intuición con mi propio cuerpo, sobre lo que es correcto para mí.

Soy libre del pasado y vivo plenamente en el presente.

Pongo mi foco y atención en un escenario futuro que quiero, uno que me inspira y representa de la mejor versión de mi mism@.

Confío en mis propios instintos. Yo estoy a cargo de mi equipo de salud.

Cuando mi cuerpo me envía un mensaje, me detengo, respiro, e imagino que la luz fluye a través de mí, trayéndome paz, calma y sanación.

Expreso hacia afuera mi energía emocional.

Abro mi corazón a lo que la vida y mi cuerpo me dicen para ayudarme a comprender.

Me perdono a mí mism@, perdono a los demás y perdono todo lo que ha sucedido en mi vida.

Soy libre y mi cuerpo vive
plenamente en el presente.

Soy tan san@ y hermos@ como el
día que nací.

Comida fresca y vibrante de la
naturaleza nutre mi cuerpo.

Mis pensamientos se enfocan en
visiones de mí bienestar y salud.
Cuando duermo, todas las células
de mi cuerpo trabajan juntas en el
rejuvenecimiento.

Recalibro, regenero y sano en
cada momento de cada día.

Mi mente está en calma.

Mi respiración es profunda y constante.

Mi cuerpo está escuchando mi intención de sanación.

La salud es mi derecho de nacimiento.

La sanación está aquí para mí ahora.

El bienestar es mi realidad.

Cuando sueño despiert@, me veo
a mi mism@ en mi máximo
potencial.

Toda posibilidad existe para mí
siempre.

El amor es la respuesta.

Me amo
incondicionalmente.

Amo mi cuerpo y estoy
agradecid@ por ello.

Creo en los milagros, las bendiciones y la capacidad de mi alma para estar plenamente vibrante en este momento.

Me merezco mis más altas posibilidades de obtener lo que deseo.

Mi campo de energía fluye libremente, fácilmente y de manera vibrante.

Mis pensamientos son mi territorio sagrado y puedo elegir en qué dirección los enfoco, y son poderosos.

Apoyo mi bienestar con meditación, visualización y la elección de perspectivas positivas y constructivas.

Tengo la oportunidad de escribir mi propia historia.

Elegí hacer este día mío y hablar palabras que creen una realidad que me inspire y que disfrute.

Soy el am@ de mi camino, y capitán de mi nave.

Estoy holísticamente equilibrad@ en mente, cuerpo y alma.

Aprendo de todo lo que pasa en mi vida.

El amor envuelve y penetra en cada célula de mi cuerpo físico, recalibrando y devolviéndome a mi estado divino original.

Mi cuerpo está tomando su ejemplo de mí.

Mi cuerpo escucha mi propia conversación y hablo amorosamente con él.

Hago del amor mi máxima prioridad.

Estoy cómod@, conectad@ y
cuento con soporte.

Tengo todo lo que necesito.
Me autoexpreso y me escucho.

Estoy orgullos@ de
quien soy.

Yo creo en mí mism@.

Elegí la salud.

Elegí la sanación.

Yo elegí la vida.

Yo me elegí.

Estoy sanad@.







