

# Autoafirmaciones para practicar

@PLAYINGWITHOUTPAIN

Ten esta lista de autoafirmaciones a la mano en tu atril o teléfono cuando sientas que tu diálogo interno se vuelva negativo al practicar. Encuentra autoafirmaciones que se alineen a cómo te sientes. Si estás teniendo un mal día, empieza con autoafirmaciones neutras como “Es natural cometer errores”, “No tiene nada de malo sentir mis emociones”, etc.

- Estoy orgullosx de mi mismx
- Soy valiente
- Soy amadx y apreciadx
- Creo en mi mismx
- Soy fuerte
- Soy resiliente
- Mi cuerpo merece ser tratado con amor
- Lo que soy y hago son suficiente
- Me emociona pensar en la persona/artista en la que me estoy convirtiendo
- Me merezco todas las cosas que he logrado
- No me interpondré en mi propio camino
- Acepto y celebro que soy únicx y auténticx
- Confío en mi intuición musical
- Sé que estoy exactamente donde debo estar
- Me puedo dar permiso de ser perfectamente imperfectx
- Me puedo dar permiso de sentirme segurx de mi mismx
- Me puedo dar permiso de estar orgullosx de mis logros
- Me puedo dar permiso de dejar ir todo aquello que ya no me sirve