

10 decretos de la mente para elevar la salud

El Ciudadano · 5 de agosto de 2015

Los decretos o afirmaciones son frases cortas en presente, evocadas en positivo con intención plena de que nuestro poder mental y la asistencia de la fuerza del universo, nos llevarán a cambiar los estados corporales que deseamos, así como circunstancias en nuestra vida: salud, dinero, amor. Aprende estos 10 decretos de la mente y verás impresionantes cambios en tu salud.





Cómo recitar un decreto

Comienza por elegir el decreto que más te identifique, cópialo en algún trozo de papel y repítelo en voz alta tantas veces como sea necesario durante el día, comenzando por la mañana frente al espejo; siempre con la mente enfocada a generar esta bonanza en tu vida, extrayendo del universo la energía positiva que necesitas para dicho cambio.

Realízalos con la mente abierta a las ideas que te lleguen. Debes ser muy específico en tus peticiones o en el desarrollo de lo que deseas, siempre hablar en afirmativo, en presente y con toda fe. Evita la palabra “no” en tus frases, o cualquier atributo negativo, es decir que en lugar de decretar “Ya no seré más gordo”, dirás: “Cuido mi peso con dedicación”.

Los 10 decretos de la mente para elevar la salud

**Estoy tranquilo en medio de la adversidad. Vuelvo mi temor en poder y confianza. Soy como un barco victorioso en aguas difíciles.*

**Yo uso mi respiración para asimilar los cambios de mi vida, pues sin importar lo que pase, mi respiración sigue ahí; concentrada, enfocada y de manera profunda enfoco mi mente en la respiración. Mi respiración es sanadora y tranquilizante.*

**Yo soy salud, yo soy serenidad.*

Recibo el mejor cuidado médico, cuento con el apoyo de mi familia, el personal mejor calificado del hospital y el médico indicado para mí. Recibo la mejor atención porque soy una persona amada, todos me proporcionan sus cuidados con amor.

**Acepto esta enfermedad como el aprendizaje que mi cuerpo, mi mente y mi alma necesitan para avanzar.*

**Hoy, en este espacio perfecto, tomo responsabilidad de mi cuerpo exitosamente, lo llevo a estados de plenitud a través de mis elecciones basadas en lo que es mejor para mí.*

**Disfruto cuidar mis dientes, porque son la ventana de mi felicidad, el orgullo de ser yo mismo, la confianza de ser exitoso y de sonreírle al mundo.*

**Yo controlo mi presión arterial porque puedo controlar la presión en mi vida. Mi mente observa serenamente los acontecimientos; los nutre y ama con su sabiduría.*

**Disfruto y me divierto ejercitando mi cuerpo. Me gusta sentir su movimiento y la manera cómo se entretiene para mí. Mi cuerpo, mi mente y mi alma, somos uno mismo trabajando para el bien más alto.*

**Sé manejar y enfrentar el estrés con sabiduría, paz y enfoque. Cualquier situación es una oportunidad bendita para que ponga a trabajar mis talentos. Soy un ser capaz, soy un ser de luz perfecto.*

Me reconozco como un estudiante, un discípulo y un aprendiz de la vida. Todos los días disfruto las lecciones que me ofrece, yo las tomo y las agradezco.

Los decretos de la mente son una relajante herramienta de escritura, ayuda a trabajar la automotivación, la autoestima, a enfocar los objetivos en la mente; ponen en perspectiva nuestra imagen del mundo interactivamente, lo cual repercute en nuestra

actitud ante la vida y los efectos en nuestro cuerpo. Practica escribiendo tus propios decretos y disfruta de sus beneficios en la salud.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)