

En aquesta segona part hi ha exemples d'afirmacions positives que, quan les apliquem, ens ajudaran a fer el gir que necessitem. Són frases senzilles però profundes. Si no es viuen, si no s'apliquen, és com qui explica un conte amb missatge sense fer la correspondència amb la vida pràctica.

1. Moments per estar bé amb mi mateix

Frases per quan et vols sentir més feliç, més lliure, vols prendre bones decisions.

1.1. Em sento realitzat/ada

- Frueixo allà on vaig, allà on sóc. Els meus desitjos profunds de l'ànima es compleixen.
- M'adono de la meva pròpia saviesa pel que puc aportar al món. No necessito demostrar-la. No m'ha d'interessar l'orgull.
- Quan proposo una cosa als altres o expresso una opinió no espero que em lloïn. És llavors quan més m'escolten fàcilment, perquè els he tingut en compte.
- Em sento en el meu lloc, no fora. Em sento adaptat/ada a la realitat que tinc. I, si no m'hi sento, faig els canvis i petits matisos que calguin.
- Sóc un exemple de persona que faig les coses tan bé com puc, vivint, no sobrevivint.

- Els diferents fets del dia a dia no em causen gaire perplexitat. La filosofia em resulta útil si em connecta a la vida.
- Procuo mantenir un pensament positiu davant els diferents fets quotidians, i així tot em va molt millor.
- Visc en llocs on puc desenvolupar la meua potencialitat, on viure com cal: amb ordre, pau, amor.
- Assisteixo a llocs on percebo que hi estaré bé. Hi vaig amb alegria, perquè aquí carrego piles, i això m'ajuda a trobar llocs de somni arreu on vaig.
- Moltes vegades els altres pensen coses de mi. Ara em sento amb el poder de fabricar-me com vull. La manera com em puguin veure altres no m'afecta.
- Confio en mi, en la veu interior. Els consells que em donin poden ser encertats o no. Per això no perdo el meu centre.
- Èxit o fracàs? No tinc por. El fracàs és a un mil·límetre de l'èxit. Jo procuro estar sempre bé. Els alts i baixos externs no m'afecten.
- Sóc una persona equilibrada que tinc cura tant de la vida professional com de la personal.
- Jo sóc qui sóc, no qui dic que sóc ni qui voldria ser ni qui faig veure que sóc. Realisme (no pessimisme).
- No tinc por del ridícul. No temo el que em diguin els altres. A més, si actuo espontàniament sense esperar res, tenen menys motius per criticar-me.

- Goso parlar en públic. Desafio el sistema de creences que em diu “no podràs, mai no has estat capaç, com ho podràs ser ara?” Si estic segur/a de mi mateix/a, percebo dins meu: “és clar que puc, sóc el que sóc, com puc *no poder?*”
- Sóc lliure; faig el bé. Per això sóc lliure.
- Estic en la llum. Ja que és aquí on s’escull encertadament, i no en la foscor.
- Tinc una mirada pura, que cura; tinc una vena positiva, evito la negativa. Així, practico una vida amb llum i intel·ligència.

1.2. Milloro

- Les decisions que vaig prendre es poden qüestionar. Ningú no m’obliga a seguir actuant d’una manera determinada, i menys si en el passat no he pres les millors eleccions.
- Sóc humil. Reconec que potser hi ha coses que no veig.
- No és or tot el que lluu. Per això busco anar més enllà d’allò superficial i ser coherent en ambients falsos.
- Sóc lliure de triar i decidir en cada moment. A vegades penso a fer una cosa i, pel camí, en penso una altra. Però busco dins meu i confio que tot sortirà bé.

- Cada cop sóc més responsable. Segueixo la llei de la naturalesa. Aquí hi ha ordre.
- Puc modificar el meu entorn. No em deixo enfonsar per les circumstàncies. Puc plorar quan vulgui, però després miro endavant, confiant que un àngel m'ajudarà.
- Reconec el que no faig bé quan no em permeto ser jo mateix/a. Això es converteix en el punt d'inici de la millora.
- Visc. Ja no sobreviuré més. Aquest instant de clarividència no donarà pas a una nova foscor. Deixaré d'avançar a empentes i rodolons. Les circumstàncies adverses no em faran perdre la il·lusió. Em proposo seguir per un bon camí.
- No a tothom li sembla fàcil fer les mateixes coses. Si sóc un negat/ada en una matèria, puc arribar a superar-me treballant unes actituds pessimistes.
- Ja no em fa por canviar. Temo més seguir en l'error dia rere dia. He reconegut el meu desencert i obtinc el perdó dins meu.
- Vaig agafar-me al model que em va semblar menys dolent del meu voltant. Ara sóc més crític/a, perquè molts em van portar per mal camí. Em plantejo ser guia d'altres.
- Ho accepto quan no entenc una cosa. Reconec el que em falta i no em sento frustrat/ada ni humiliat/ada quan m'equivoco. Tenir espontaneïtat, creativitat, humilitat... Això em dóna força. Aprenc constantment. No xoco

amb altres opinions i em descobreixo com un ésser amorós.

- Reconec els errors. No em fa vergonya. No em fa sentir menys persona, sinó al contrari.
- Si em trobo en situacions desesperades, tinc la sort de poder-me'n adonar i així buscar solucions.
- Busco l'equilibri a la meua vida: ser vital sense ser impacient; ser pacient evitant de ser passiu.
- Ja no vull viure permanentment amb inadaptació. Afronto les pors i inseguretats. No retardo començar a viure el que he vingut a viure, trobar el meu lloc i assumir la meua responsabilitat.
- Procuro evolucionar. L'actitud optimista em connecta amb la salut i allò espiritual.
- No tinc por dels canvis. Els considero oportunitats.
- Sóc una persona justa. No pretenc aixafar els altres ni creure'm superior ni primer/a en tot.
- Sento la llibertat d'estar en la naturalesa. Ja no sóc pres/a de mi mateix/a, ja no només m'escolto a mi ni critico per sistema.
- Vull viure conscient, perquè així tinc més protecció i discerneixo amb claredat què està bé del que no. Em separo de les programacions errònies apreses de l'educació i la cultura.

- Abans tot ho feia de manera atzarosa. Ara he madurat i sóc capaç de prendre consciència de la situació i saber el que vull. No em deixaré l'ànima pel camí.
- Ja no faig cas de cap insult (que és ignorància) sigui pel motiu que sigui i vingui d'on vingui. Em mantinc en el cor, aquí on sempre tinc protecció. Ara escolto la veritat i no els crits.

1.3. Segueixo el meu destí i els meus somnis

- Tant se val el que diguin o pensin els altres. Sé quins són els meus somnis, i el que faig és seguir-los: amb el camí del cor.
- Treballo perquè la realitat que tinc s'assembli cada dia més a la que he visualitzat.
- M'he desesperat en veure que no podia superar un límit. Però m'he refet i segueixo lluitant, perquè els meus somnis són aquí.
- Que fins ara no hagi aconseguit alguna cosa no vol dir que no la pugui assolir. Em dedico a perfeccionar la meva fe.
- No me'n vaig per les branques ni em deixo entabanar per comentaris de persones que *despisten*. Persegueixo el meu camí.

- El que somnio, el que sento, m'acabarà donant la raó. Déu no enganya.
- Tot i el sofriment i la impaciència, vaig reconeixent que tot estava escrit així. Si alguns somnis s'han fet realitat, els que no ho han fet ho faran, és qüestió de temps.
- Busco aquella sensació d'estar fent el camí que està fet per a mi, aquell en què sento com una força que m'acompanya malgrat les dificultats.
- Tot el que està pendent de solucionar, algun dia tornarà i s'haurà de resoldre. Procuro, doncs, tenir-ho tot lligat, tenir pau amb tothom i no perllongar un karma negatiu.
- Miro de sentir-me cada cop més en el meu destí. Segueixo un recte camí i pensant en positiu. Això vol dir: no seguir mirant els errors, sinó més aviat vivint amb esperança.
- Recordo “què venia ara?, quin futur volia...?” (i en què la providència em vol ajudar); intento mantenir-me amb coneixement, amb tranquil·litat.
- Reconec que cadascú té el seu camí. Les sendes són tan diverses com persones hi ha. Podem tenir capítols similars, però cadascú té la seva pròpia història.
- Crec en el que sento. Mai no m'enganya, perquè és la natura (l'interior) que em parla. Visc en els sentiments, en la intuïció, en la salut.

- Podem estar envoltats de molta mentida però escolto l'inconscient, que sempre em diu la veritat, el que he de fer.
- Els somnis que havien quedat pendents, aparcats, ara es compleixen. Ja no deixo esperar-los més, no dic “no puc”. Arriba el moment de ser més feliç, de viure la coherència que sempre he somniat i que mereixo.

2. Moments de relacions harmòniques

Moments per comprendre els altres, per relacionar-s'hi bé.

2.1. Visc unes bones relacions personals

- Jo estimo els del meu entorn i ells m'estimen a mi; tothom estima tothom. Tothom es respecta.
- Sóc amable. Un àngel em protegeix en les relacions, i em van la mar de bé. Parlo tranquil·lament amb els amics i amigues, i hi ha molta positivitat.
- Demano perdó per no saber relacionar-me bé. Deixo l'orgull i les beneiteries.
- Ja no tinc relacions de mentida. No hi ha opció de fingir, odiar, tractar l'altre com si no el coneguessis.
- Tots som iguals. No hi ha secrets a amagar. Tracto tothom com si fos germà, amb respecte. Tothom recupera la llibertat.
- Tingui molts o pocs amics, vull ser amic/iga de tothom.
- Ja no busco culpables. Ara demano que tots busquem estar més en la llum. Cadascú assumeix la pròpia responsabilitat. Ja respirem bé, tranquils.
- Practico el pensament positiu i ara tot canvia d'inèrcia i s'arregla, s'allunya la hipocresia i torna l'autenticitat en la meva vida i en les meves relacions.

- Tinc empatia. Em sé posar al lloc dels altres.
- Sóc amic/ga del meu amic/ga. Miro pel seu bé. No l'enganyo si crec que s'està equivocant, perquè vull el seu bé més profund i autèntic.
- Aquest grup és cohesionat. Es respecta la individualitat de cadascú i hi ha bona comunicació.
- Ja no valoro les persones per l'aspecte extern. Miro més el cor de la gent, on hi ha Déu que ens crida a ser.
- Comprenc que per voler el millor per a mi he de voler el millor per als altres, per rebre s'ha de ser generós. Qui dóna, qui és generós, rep.
- Només sabia controlar, no estimar. No feia bé ni als altres ni a mi. He optat pel coneixement i he deixat la ignorància. He despertat d'un malson, i ara sóc el que vull i volia ser.
- Dic "sí" a qui vull dir "sí", i "no" a qui vull dir "no".
- Comprenc que tothom té un motiu per dir el que diu, fer el que fa, pensar el que pensa, opinar el que opina, mirar el que mira, veure el que veu..., estigui més o menys encertat.
- Entenc que com actua i pensa algú pot estar influenciat per successos anteriors. La psicologia és complexa i, a vegades, el fet que s'actui d'una manera il·lògica és fruit d'un hàbit adquirit fa molts anys.
- Comprenc que hi ha actituds beneïtes però la gent no és, per naturalesa, beneïta.

- Comprendc que les persones no són violència, són pau. Per això, per curar-se han de retrobar la pau. Si trobo aquest espai de veritat amb aquesta persona, podré parlar tranquil·lament amb ella.
- Intento tenir una mirada pura que cura, aclareix, tant amics, coneguts, desconeguts.

2.2. Tinc unes bones relacions familiars

- Reconec que he d'estimar tothom perquè som una gran família, la humanitat. Però encara que siguem tots germans, d'entre tots miro de descobrir qui em fa de germà, d'oncle, de mare o de pare... Això pot ser que no tingui relació amb el vincle de sang. Qui està realment al meu costat?
- Reconec que en els conflictes familiars sovint la culpa és de tots els implicats. Em decideixo a arreglar les coses en la distància, preguntant, evitant reaccions visceral, pensaments i comentaris negatius.
- Penso en positiu i poso fi a la foscor, la malaltia, la mentida, la hipocresia..., dins i fora la família.
- Els meus pares no em van escoltar ni els seus pares ni els pares dels seus pares. Però jo els perdono, i canvio la inèrcia viciosa negativa. Jo escolto els meus fills, que és el que ells i jo necessitem.

- Vull tenir una bona relació amb el meu fill/a. Per això l'escolto i li dono el que em demana internament.
- Sento que m'has fallat, però miro d'entendre't, perdonar-te i desitjar-te el millor. Assumeixo la responsabilitat de tot el que em succeeix i em vaig perfeccionant.

2.3. Som una parella de llum:

- He trobat l'estabilitat que volia. Estic amb una bona parella. Déu no vol vides de misèria, ni per a mi ni per a ningú.
- Mira quina llum, tu i jo, quina justícia. Ja no hi ha alts i baixos, sinó més estabilitat i felicitat.
- Per fi hem deixat regna solta al que sentim, ens ho demostrem. S'acaben els malsons d'estar amb qui no s'ha d'estar.
- Ens vam separar, vam acabar malament. Però ara tornem al perdó, a la comprensió, a la llum, a la pau, a la construcció, el diàleg..., que necessitàvem.
- Hem passat una etapa difícil en la nostra vida. Però ara ens reconciliem.
- Vam evolucionar, ens vam llençar els plats pel cap i ens vam separar. Però, després de seguir cadascú per un camí diferent, al final ens hem retrobat.

- Avui ens retrobem i no tenim por. Fa temps que ens coneixem, com de tota la vida. Estem tranquils.
- Els dos hem recordat que érem l'un per l'altre. Ara construïm el destí que havíem somniat. S'ha acabat el "pecat capital" d'estar separats.
- Avui ens retrobem. Un àngel ens ajuda i ens acompanya. Tenim un bon espai per parlar.