



54 afirmaciones YO SOY para conectar con el Ser Superior y vivir conscientemente

Inspirado en enseñanzas del recuerdo y otras tradiciones basadas en la conciencia.

*Un recurso gratuito de reflexión para recordar, integrar
y encarnar tu sabiduría interior.
Por: Alba Reynoso, LCSW, ATR-BC*

**Reflexiona
Recuerda
Encarna**

¿Qué es el Ser Superior?

El Ser Superior es la dimensión más amplia y sabia de tu conciencia: la parte de ti que puede percibir la vida desde la unidad, la verdad interior, la compasión y una conciencia más profunda. El yo cotidiano aprende a través de experiencias, emociones, decisiones e identidad. El Ser Superior sostiene una perspectiva más amplia: recuerda la totalidad, la conexión y el significado profundo que existe debajo de las historias, los miedos y los condicionamientos que vamos acumulando en el camino.

Por qué las afirmaciones pueden ayudar

Las afirmaciones son herramientas suaves para redirigir la atención de la mente condicionada hacia la alineación interior. Cuando se repiten despacio y con conciencia, pueden apoyar la coherencia entre pensamiento, emoción, cuerpo y acción. No están destinadas a imponer una creencia ni a evitar emociones difíciles. Más bien, invitan a la reflexión, al recuerdo y a una relación más enraizada con la sabiduría que ya vive dentro de ti.

¿Por qué 54 afirmaciones?

Este recurso incluye 54 afirmaciones como una estructura intencional, no como una regla. Las afirmaciones están organizadas en nueve temas, con seis declaraciones en cada tema, creando un camino equilibrado de recuerdo: presencia, unidad, confianza, coherencia del corazón, integración, creación, expansión y encarnación. En muchas tradiciones contemplativas, el 54 también se reconoce como la mitad de 108, un número asociado con la meditación, la reflexión y la práctica espiritual. No necesitas decir las 54 de una sola vez. La invitación es elegir una afirmación y encarnarla profundamente.



Cómo usar esta práctica

- **Elige una afirmación que resuene contigo hoy.**
- Léela lentamente. Respira con ella. Escribe sobre ella. Reflexiona sobre ella durante el día.
- Permite que la afirmación se convierta en una experiencia, no solo en una repetición.
- Si lo deseas, selecciona hasta tres afirmaciones que se complementen entre sí y trabaja con ellas durante una semana antes de continuar.

Elige una	Selecciona una afirmación que resuene hoy.
Respira + escribe	Léela, respira con ella y escribe lo que despierta en ti.
Encarna	Permite que estas palabras se conviertan, poco a poco, en una experiencia sentida.

54 afirmaciones YO SOY

Avanza por cada sección lentamente. Permite que las palabras sean una invitación a notar lo que ya está vivo dentro de ti.

Recordar quién soy

1. YO SOY la conciencia que observa cada experiencia.
2. YO SOY más que mis pensamientos.
3. YO SOY más que mi historia.
4. YO SOY quien observa, elige y crea.
5. YO SOY parte de la vida que todo lo une.
6. YO SOY el recuerdo vivo de mi verdadera naturaleza.

Presencia

7. YO SOY presencia plena en este momento.
8. YO SOY presencia aquí y ahora.
9. YO SOY raíz en el presente eterno.
10. YO SOY apertura a mi sabiduría interior.
11. YO SOY quien escucha su guía interna.
12. YO SOY apertura a una conciencia más profunda.

Unidad

13. YO SOY una con la red de la vida.
14. YO SOY una expresión única del todo.
15. YO SOY conexión entre la Tierra y el cosmos.
16. YO SOY individuo y universo al mismo tiempo.
17. YO SOY puente entre el espíritu y la materia.
18. YO SOY parte de un movimiento mayor de la vida.

Confianza

- 19. YO SOY sostenida por la vida.
- 20. YO SOY guiada incluso cuando no veo el camino.
- 21. YO SOY seguridad en medio de lo desconocido.
- 22. YO SOY alineación con mi mayor bien.
- 23. YO SOY confianza en el tiempo divino.
- 24. YO SOY apertura para que la vida fluya a través de mí.

Coherencia del corazón

- 25. YO SOY amor en expresión.
- 26. YO SOY compasión encarnada.
- 27. YO SOY bondad hacia mí y hacia los demás.
- 28. YO SOY gratitud puesta en acción.
- 29. YO SOY un corazón que se abre cada día.
- 30. YO SOY paz que irradia desde mi interior.

Luz y sombra

- 31. YO SOY disposición amorosa para abrazar todo mi ser.
- 32. YO SOY integración de mi luz y mi sombra.
- 33. YO SOY aprendizaje en cada experiencia.
- 34. YO SOY dolor transformado en sabiduría.
- 35. YO SOY libertad del juicio hacia mí misma.
- 36. YO SOY integridad, totalidad y presencia.

Creación consciente

- 37. YO SOY creación consciente con intención.
- 38. YO SOY pensamiento que expande mi conciencia.
- 39. YO SOY responsable de mi energía.
- 40. YO SOY alineación con mi propósito.
- 41. YO SOY participante activa en mi evolución.
- 42. YO SOY espíritu expresándose en la vida cotidiana.

Expansión

- 43. YO SOY apertura a nuevos niveles de conciencia.
- 44. YO SOY expansión más allá de la limitación.
- 45. YO SOY conexión con infinitas posibilidades.
- 46. YO SOY aprendizaje continuo y consciente.
- 47. YO SOY evolución con gracia.
- 48. YO SOY bienvenida amorosa a la transformación.

Encarnar el YO SOY

- 49. YO SOY coherencia entre mi mente, mi corazón y mis acciones.
- 50. YO SOY sabiduría expresada a través de mi experiencia.
- 51. YO SOY presencia de paz.
- 52. YO SOY reflejo de la conciencia universal.
- 53. YO SOY recuerdo, integración y devenir.
- 54. YO SOY.

Práctica final de integración

Usa esta breve práctica final después de leer o escribir con las afirmaciones. Repite cada línea lentamente, permitiendo una respiración entre cada declaración.

**Yo Soy
Recuerdo
Confío
Encarno**



Pregunta para escribir

¿Qué afirmación se siente más verdadera para ti hoy? ¿Cuál se siente más difícil de recibir? ¿Qué pequeño acto de alineación puedes elegir antes de que termine el día?

Creado con fines reflexivos y educativos por Alba Reynoso, LCSW, ATR-BC.

Continúa tu camino de conexión interior

Si esta práctica resonó contigo, te invito a seguir explorando formas amorosas y conscientes de conectar con tu sabiduría interior, tu autenticidad y una versión más presente de ti misma.

A través de enfoques holísticos e integrativos como la arteterapia, mindfulness, prácticas energéticas y otras modalidades de sanación, puedes encontrar un espacio de apoyo para tu crecimiento personal, tu bienestar emocional y tu desarrollo espiritual. Si deseas acompañamiento en este camino, me encantará saber de ti.

Contactame para conocer más

302 358-6237 | alba@embracechangeandcounseling.net | www.embracechangeandcounseling.com