

*Reflexión  
de  
Liberación*

# REFLEXIÓN DE LIBERACIÓN

---

*“Esta oración la escribí un 1 de enero con la intención de que me acompañara en mis reflexiones personales cada semana... ahora, miro hacia atrás y agradezco cada palabra y frase ahí incluida. Me ha brindado mucha paz y bienestar. ¡Quiero que vos también recibás el beneficio de este poderoso texto! Son ideas potenciadoras que nacen desde mi Sabia Interna, están llenas de amor, plenitud y bienestar.”*




**Mariela Alvarado**



---

**Mariela-Tu Coach de Amor Propio**

[www.coachdeamorpropio.com](http://www.coachdeamorpropio.com)



Libero la necesidad de ser fuera de serie.  
Elijo ser apasionada y escandalosamente feliz.

Libero la necesidad de sentir tensión.  
Elijo relajarme y relajar a los demás.

Libero la necesidad de sentir ansiedad.  
Elijo el alivio y aliviar a los demás.

Libero la necesidad de sentir miedo.  
Elijo el amor y dar amor a los demás.

Libero la necesidad de sentirme incapaz y demostrar que soy capaz.  
Elijo reconocer mi esencia digna, abundante y merecedora.  
Elijo inspirar a los demás por mi esencia; no por mis logros.

Escojo sanarme. Soy sanación.  
Escojo disfrutar. Soy diversión.  
Escojo dejarme llevar. Soy fluidez.  
Escojo confiar. Soy confianza.

Escojo bienestar. Soy bienestar.  
Escojo paz interna. Soy paz.  
Escojo libertad. Soy libertad.  
Escojo la magia. Soy magia.  
Escojo la luz. Soy luz.  
Escojo ser feliz. Soy feliz.

Reconozco las bendiciones de mi día a día.  
Agradezco los aprendizajes de mi pasado.  
Confío en mí, en el hoy y en el proceso de la vida.  
Suelto la culpa.  
Libero la vergüenza.  
Dejo ir el sufrimiento.

Todo está bien en mi mundo.  
No hay nada que temer.  
Estoy bien.  
Soy bien.



**Soy amor. Me amo y te amo.**



**Mariela-Tu Coach de Amor Propio**

[www.coachdeamorpropio.com](http://www.coachdeamorpropio.com)

