



# AFIRMACIONES PARA DÍAS NUBLADOS

- No tengo que estar bien para ser suficiente
- .Hoy no soluciono todo. Solo respiro y me acompaño
- Mis emociones también necesitan llover de vez en cuando
- Permito sentir lo que siento sin apurarme a estar bien
- No soy mi tristeza, solo la estoy visitando un ratito
- Incluso entre nubes, sigo siendo yo
- Soy valiente por seguir, incluso sin ganas
- Mi valor no depende de cuán productivo fue mi día
- Esto también pasará, pero mientras pasa... me apapacho
- Ser suave conmigo misma es un acto de revolución emocional.