Afirmaciones para momentos de caos mental

Mi mente está corriendo, pero yo decido caminar

Respiro. No soluciono todo hoy.
Y está bien

Hoy bajo el volumen de la mente
y subo el de mi corazón

Merezco descanso mental, no solo físico

Mi valor no depende de cuántas cosas resuelva en un día

Hoy elijo soltar el control que me está controlando

Una pausa a tiempo es un acto de amor propio

Hoy no me dejo atrapar por mi propio torbellino mental. Me anclo en el presente