

Libro de Colorear para la Atención Plena

Con frases de inspiración y motivadoras

**81 páginas con diseños de
mandalas, flores, paisajes,
animales,,**



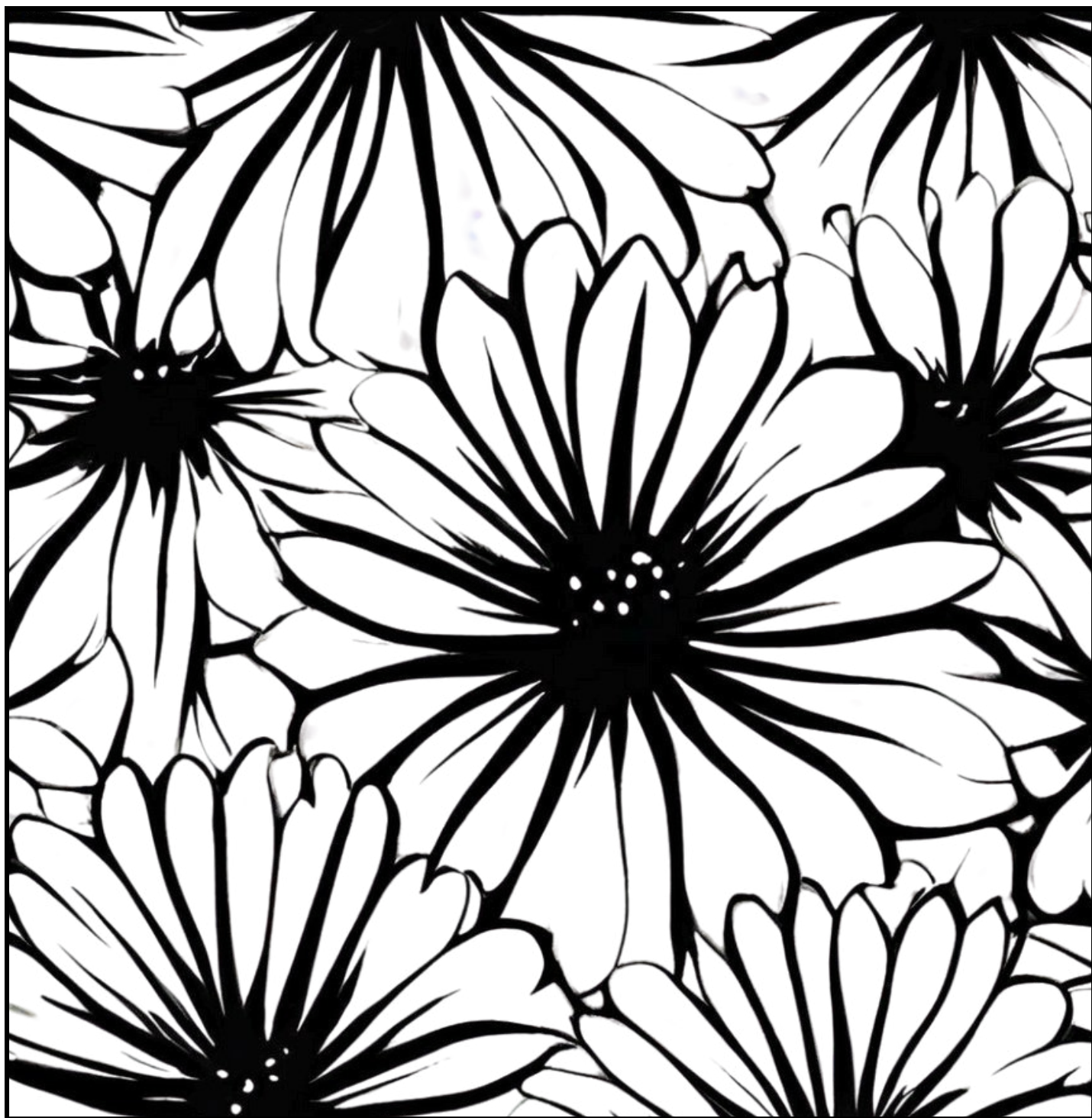
Hoy elijo la felicidad



Es suficiente
hacer lo mejor
que puedo



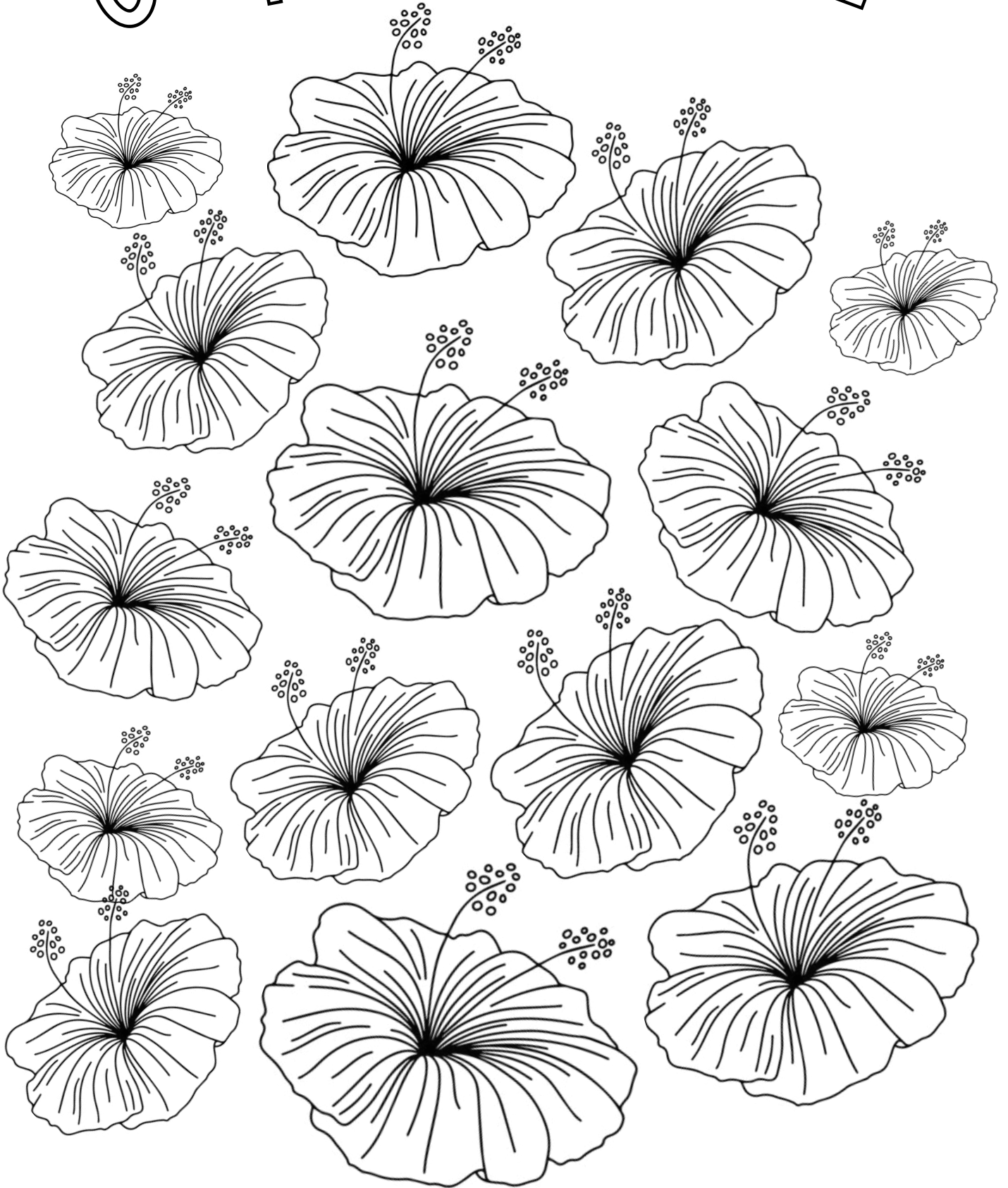
Amo y acepto mis
imperfecciones



Respira y sigue adelante



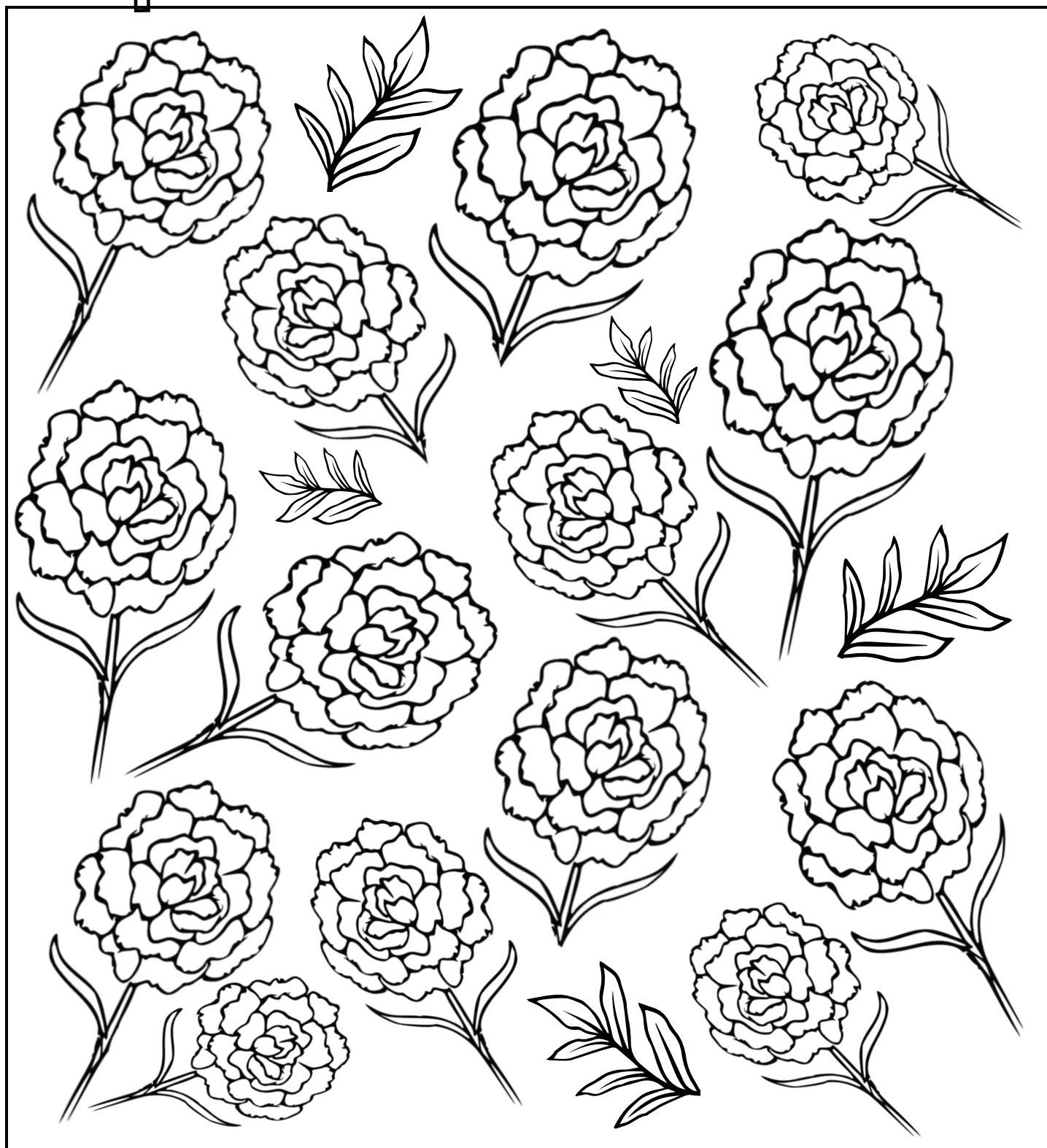
Un paso a la vez



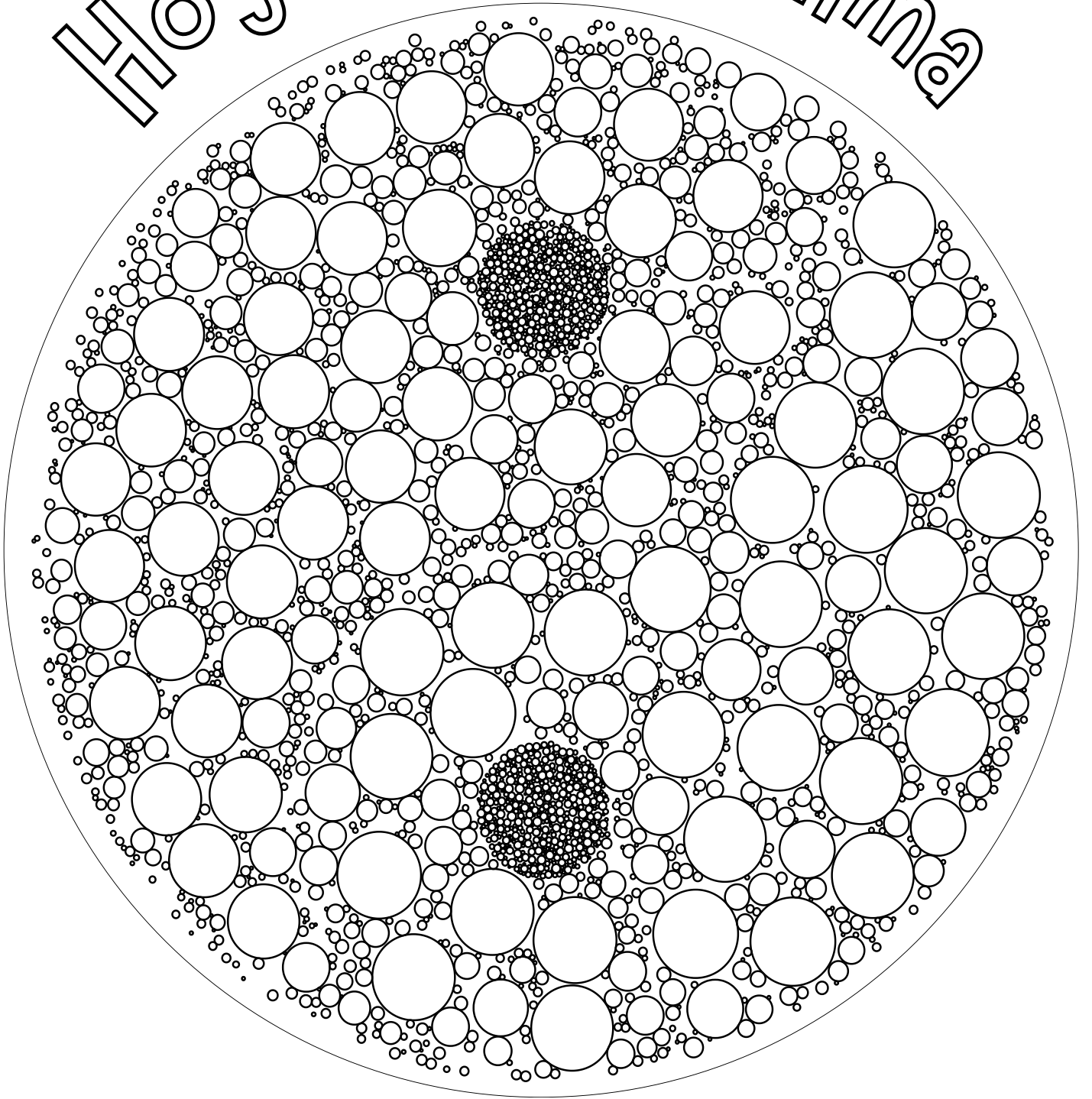
Cada día es una
nueva
oportunidad



Acepto lo que no
puedo cambiar



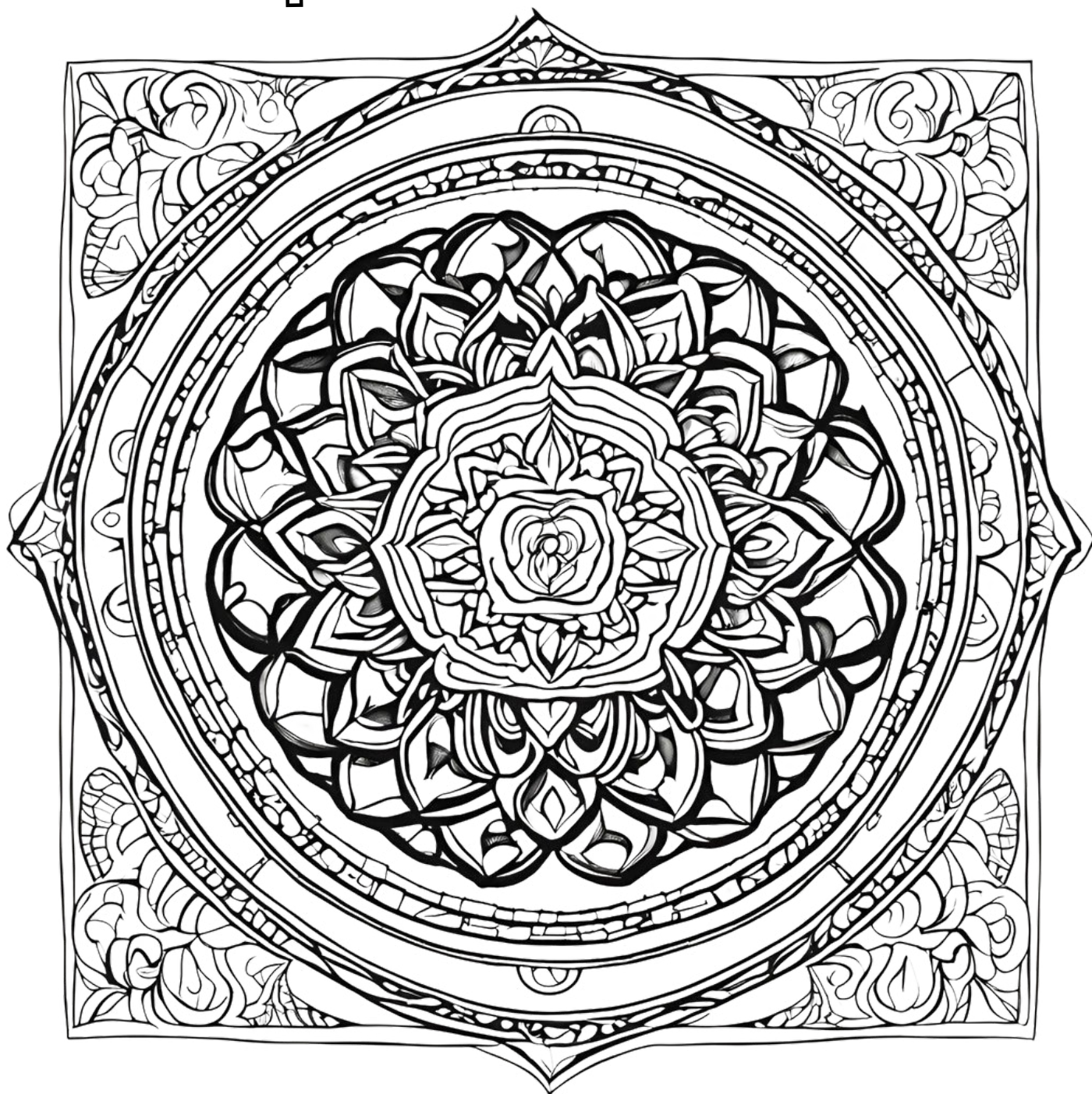
Hoy elijo la calma



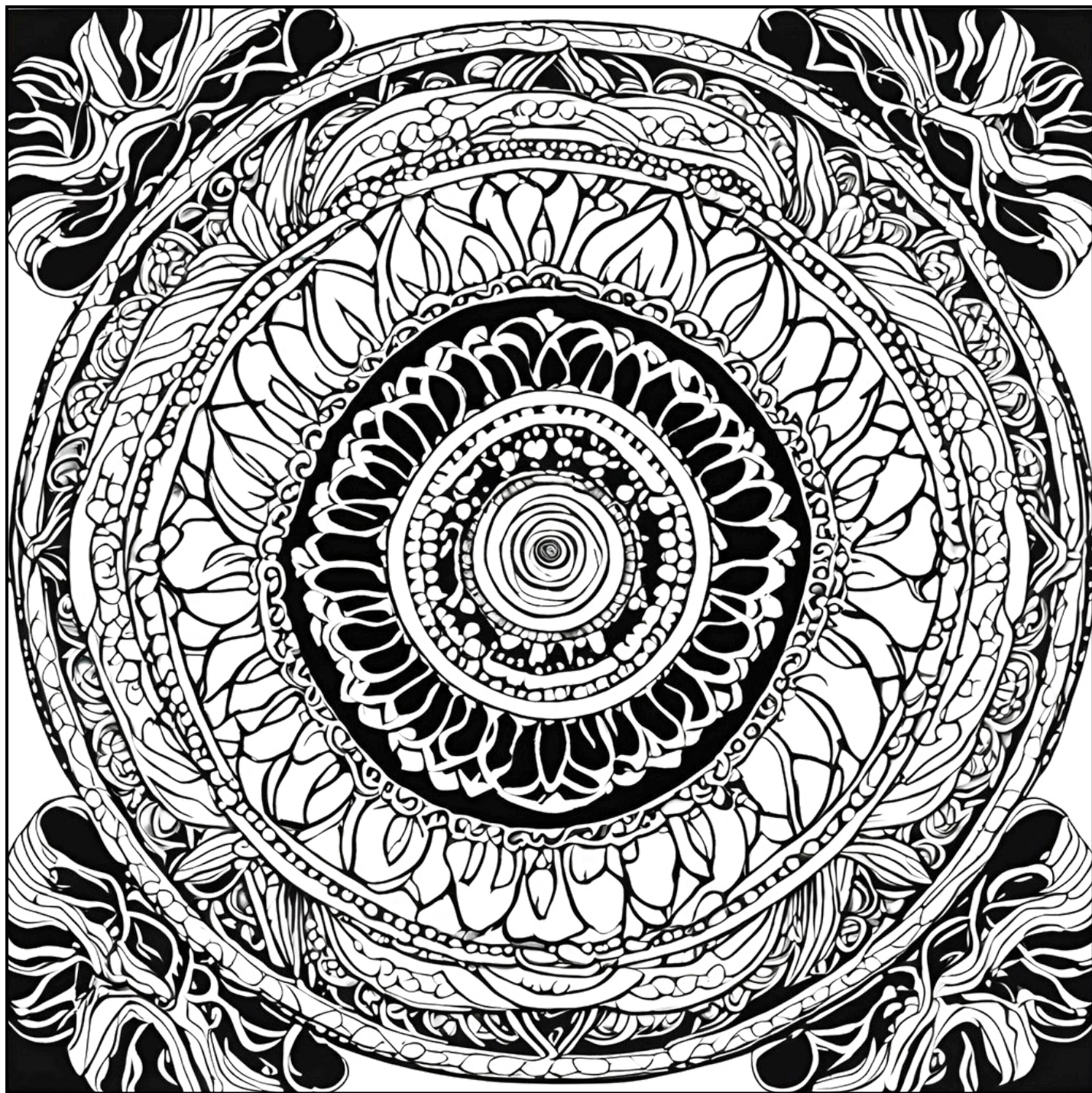
Mis sentimientos
son válidos



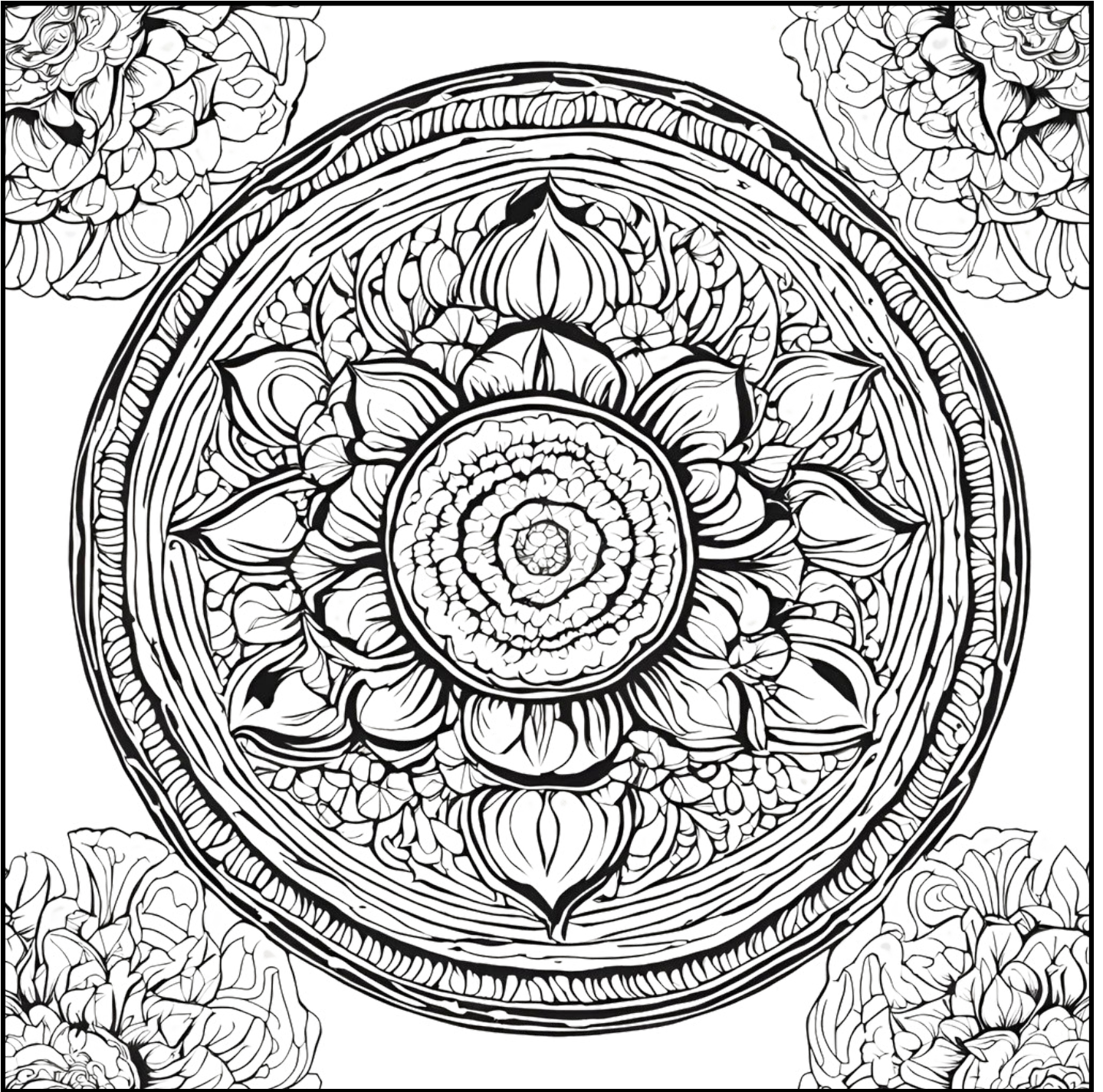
Tomaré las cosas
un paso a la vez



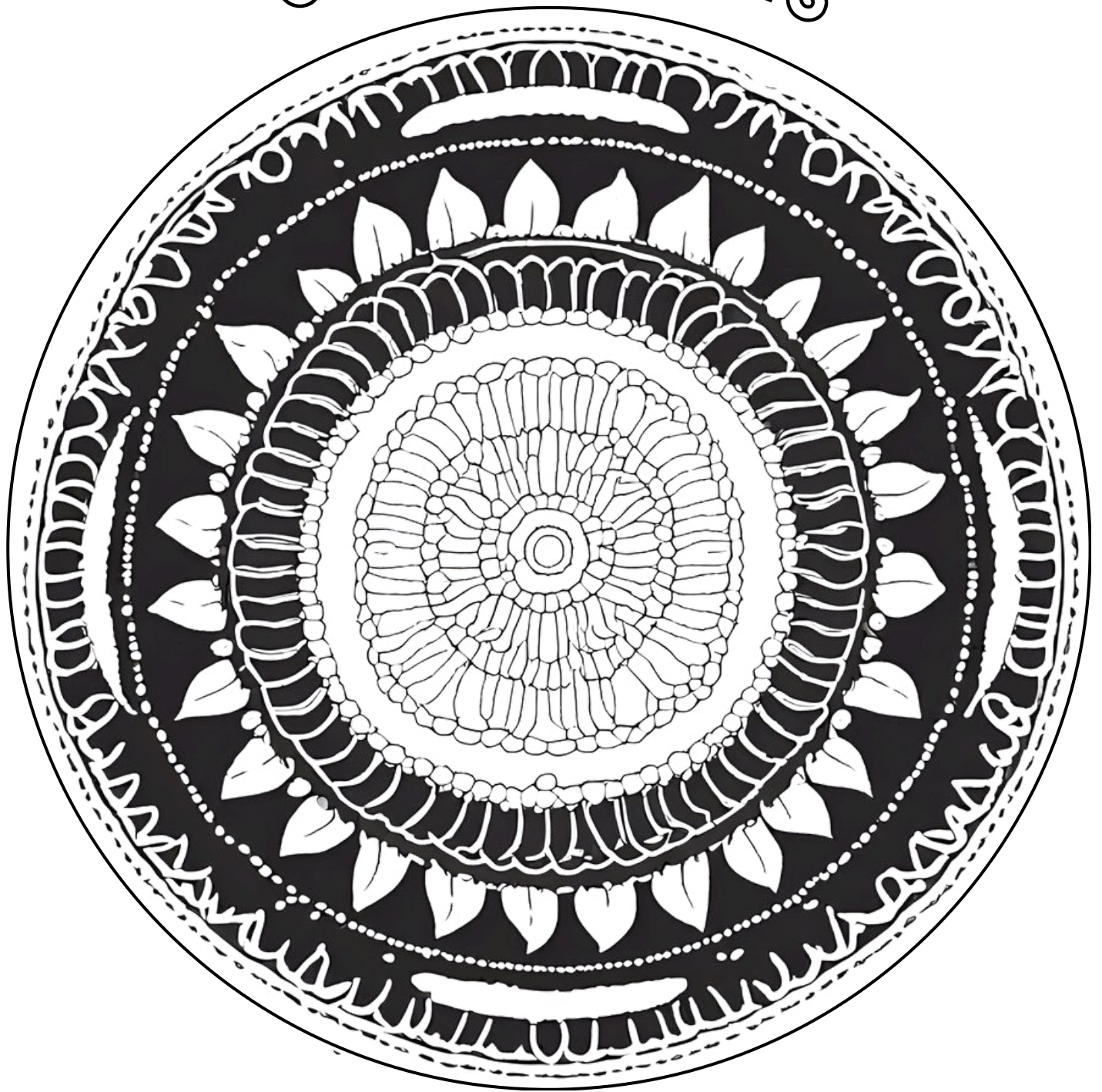
Me enfocaré en
soluciones, no en
problemas



No me compararé
con los demás



Mis emociones
son válidas



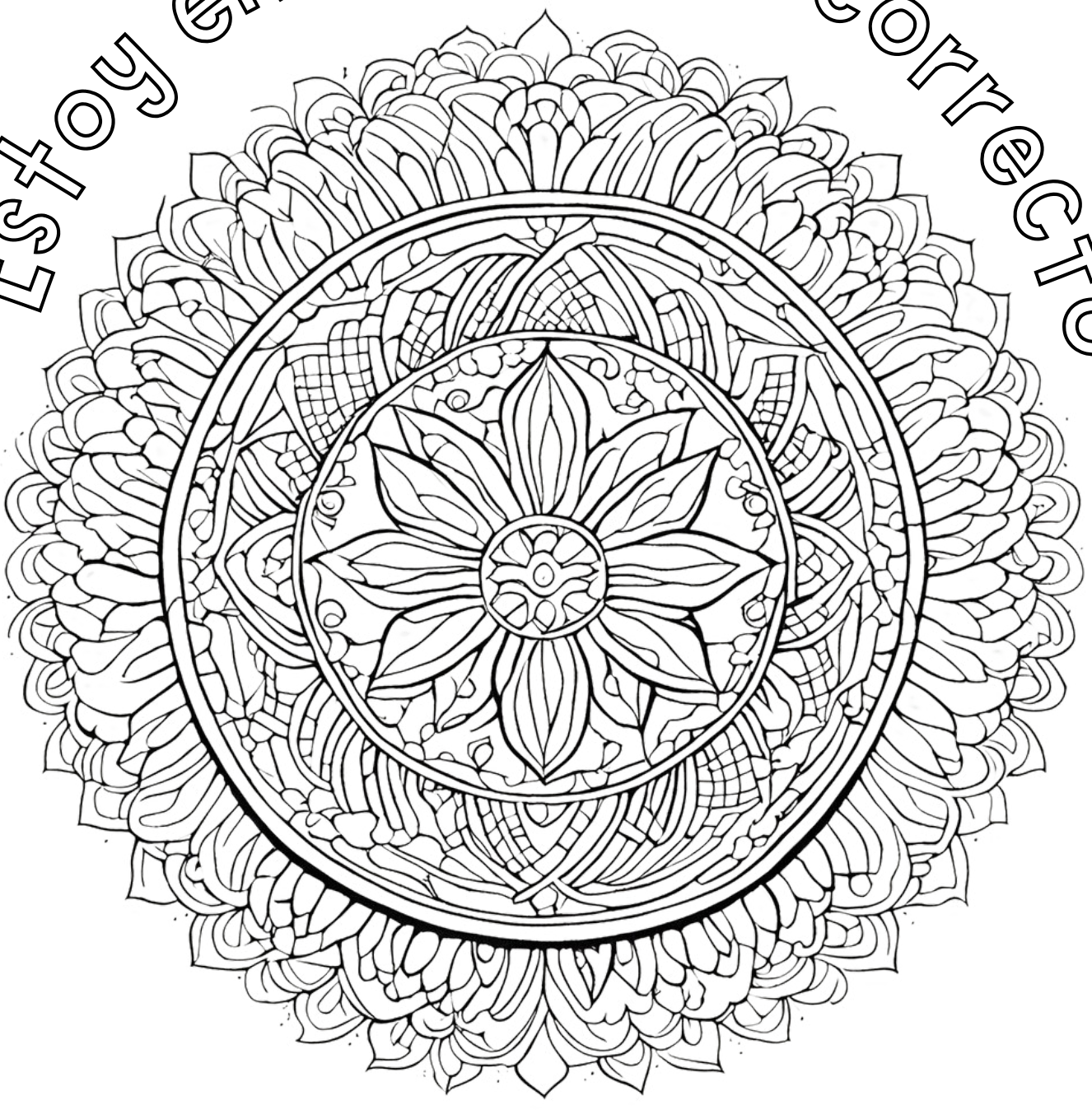
Aceptaré el cambio



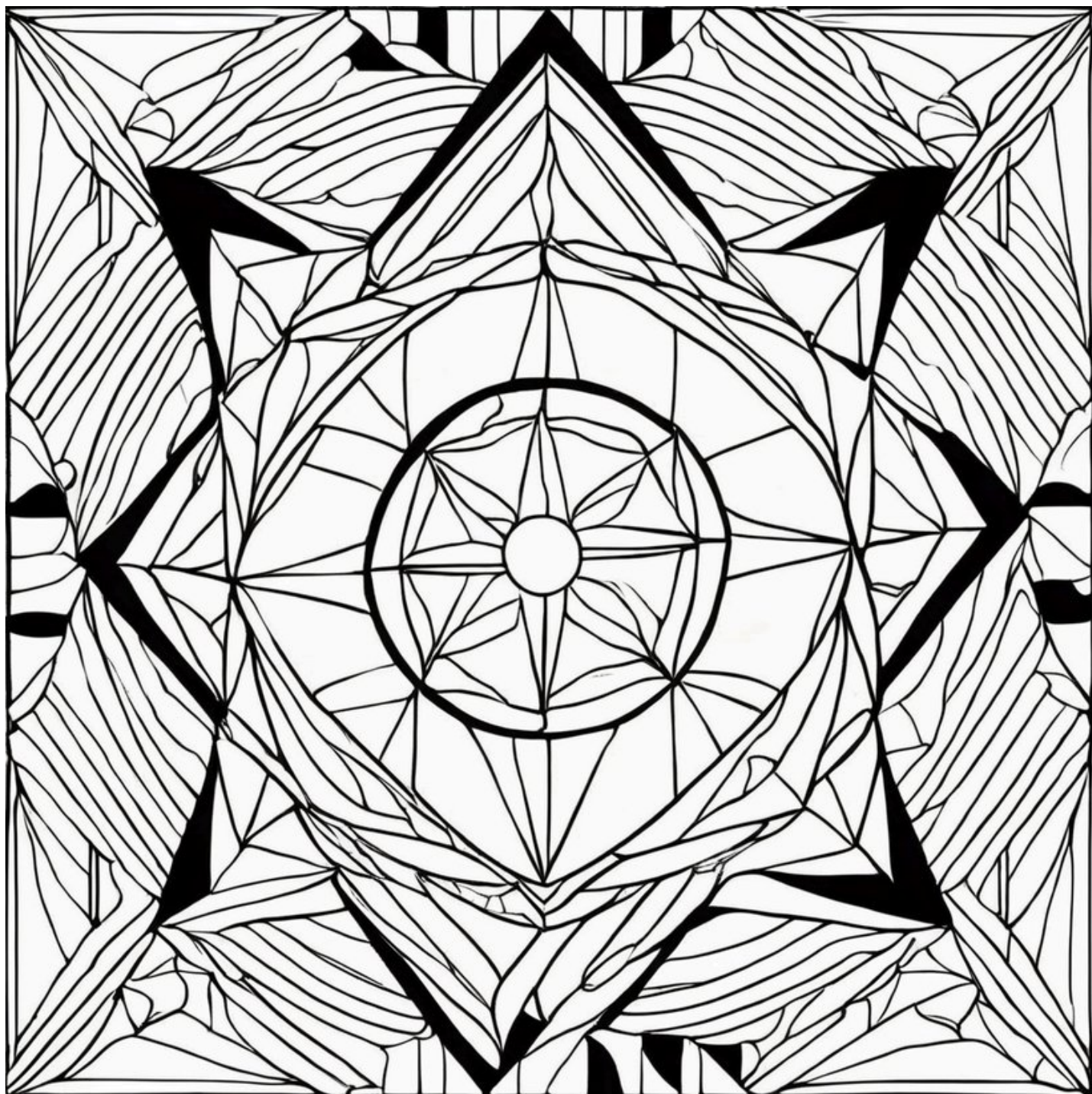
No dejaré que
el miedo me controle



Estoy en el camino correcto



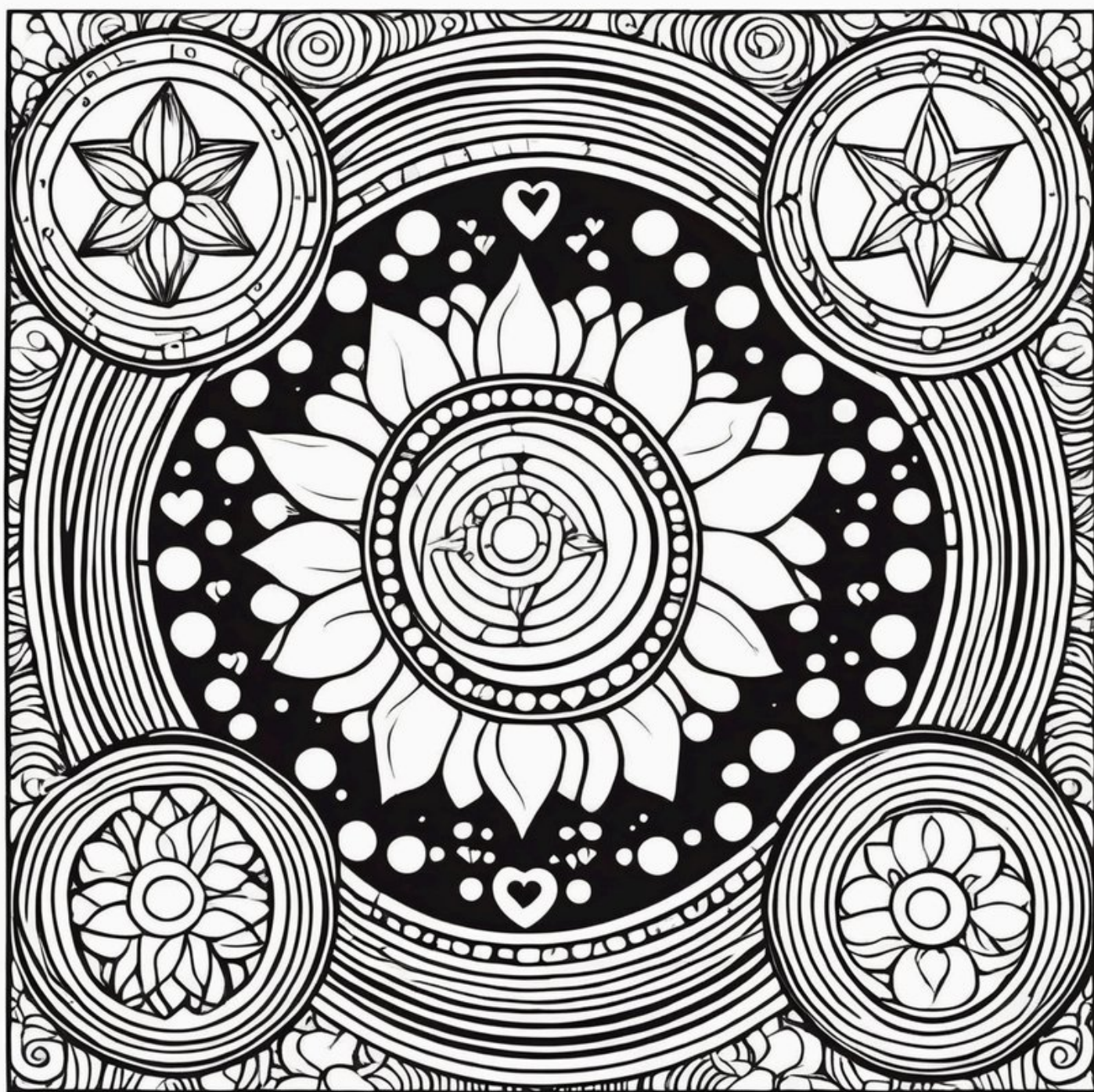
Soy un trabajo en
progreso



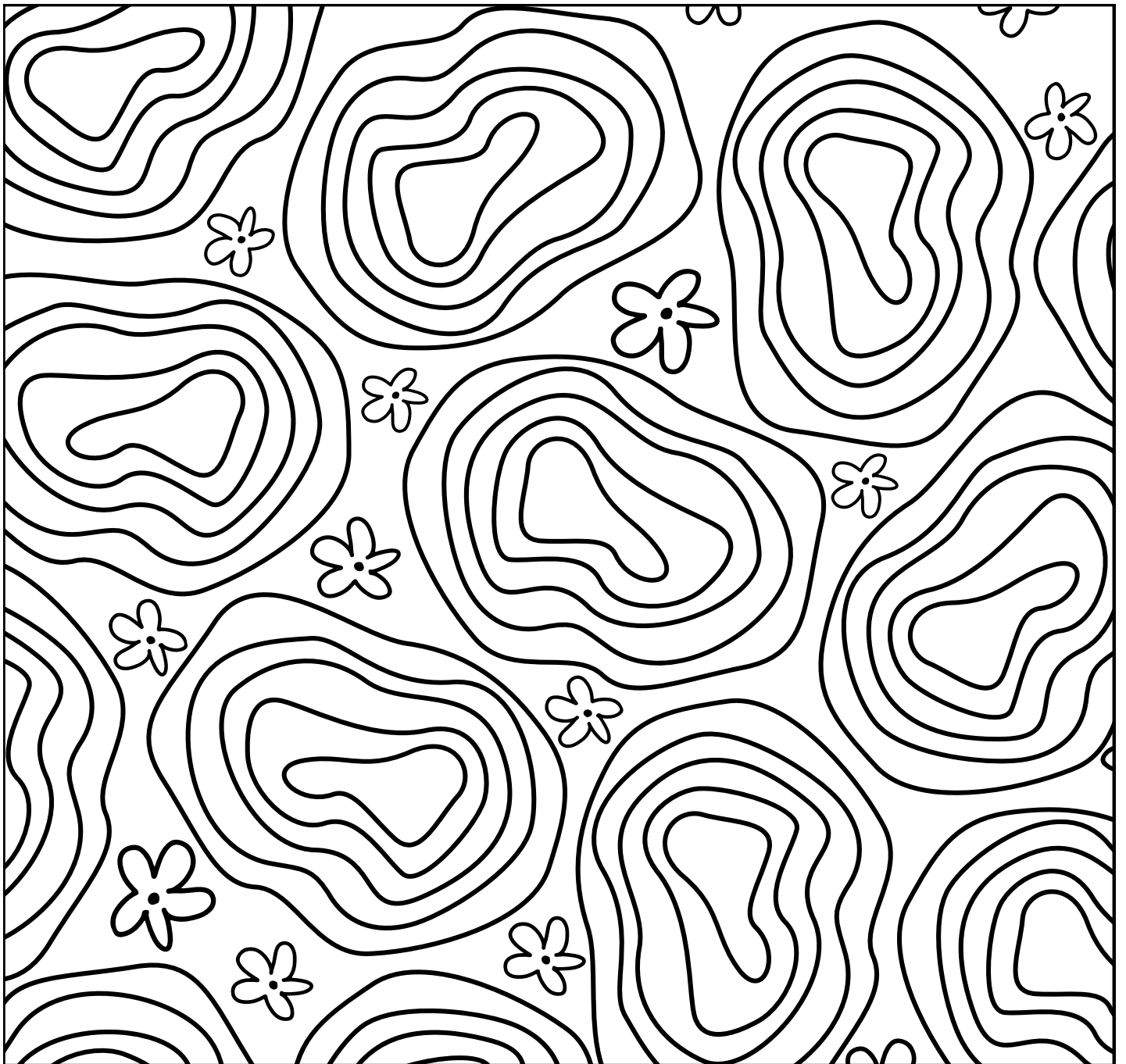
Me permito sentir



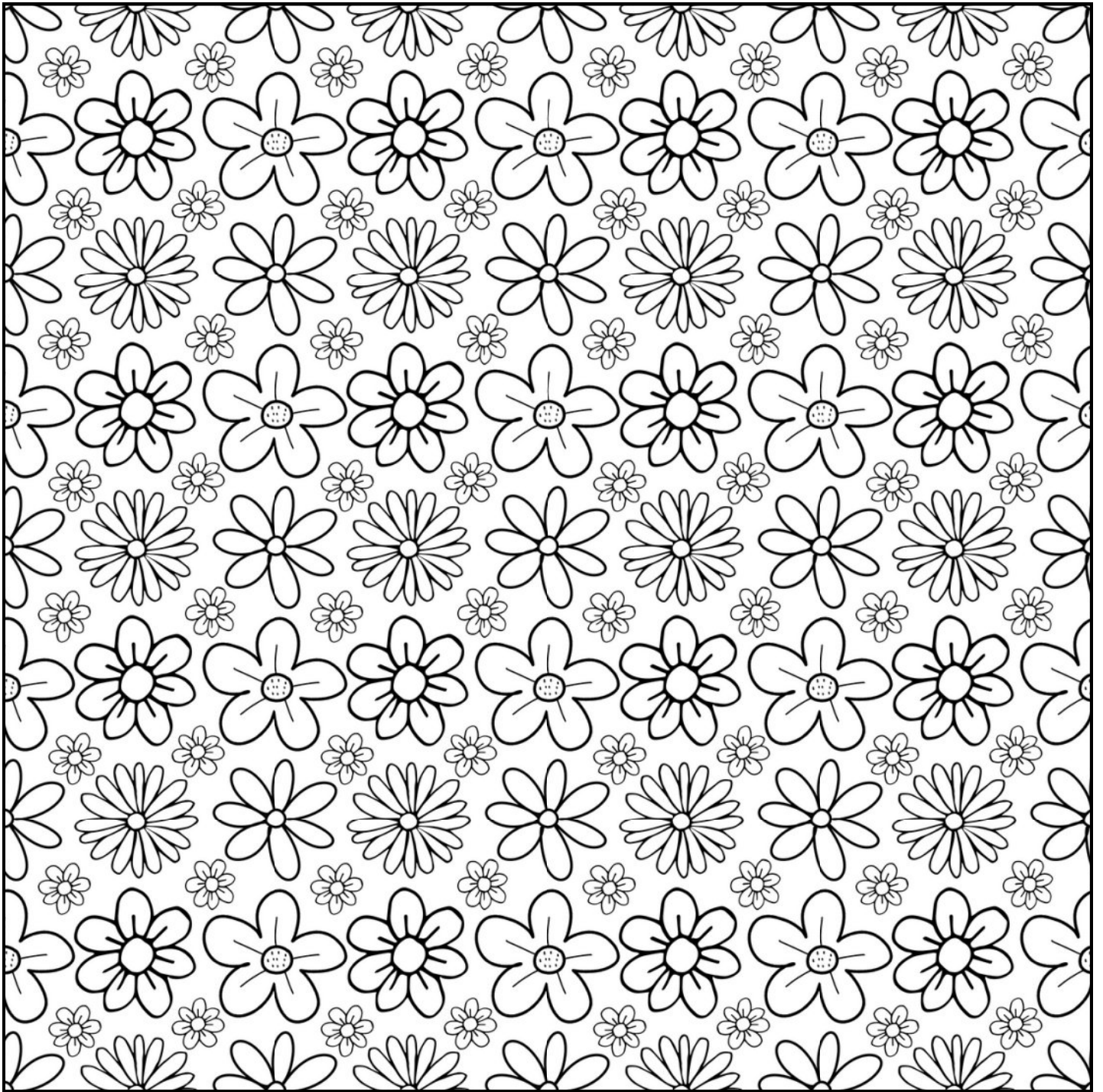
Merezco el éxito



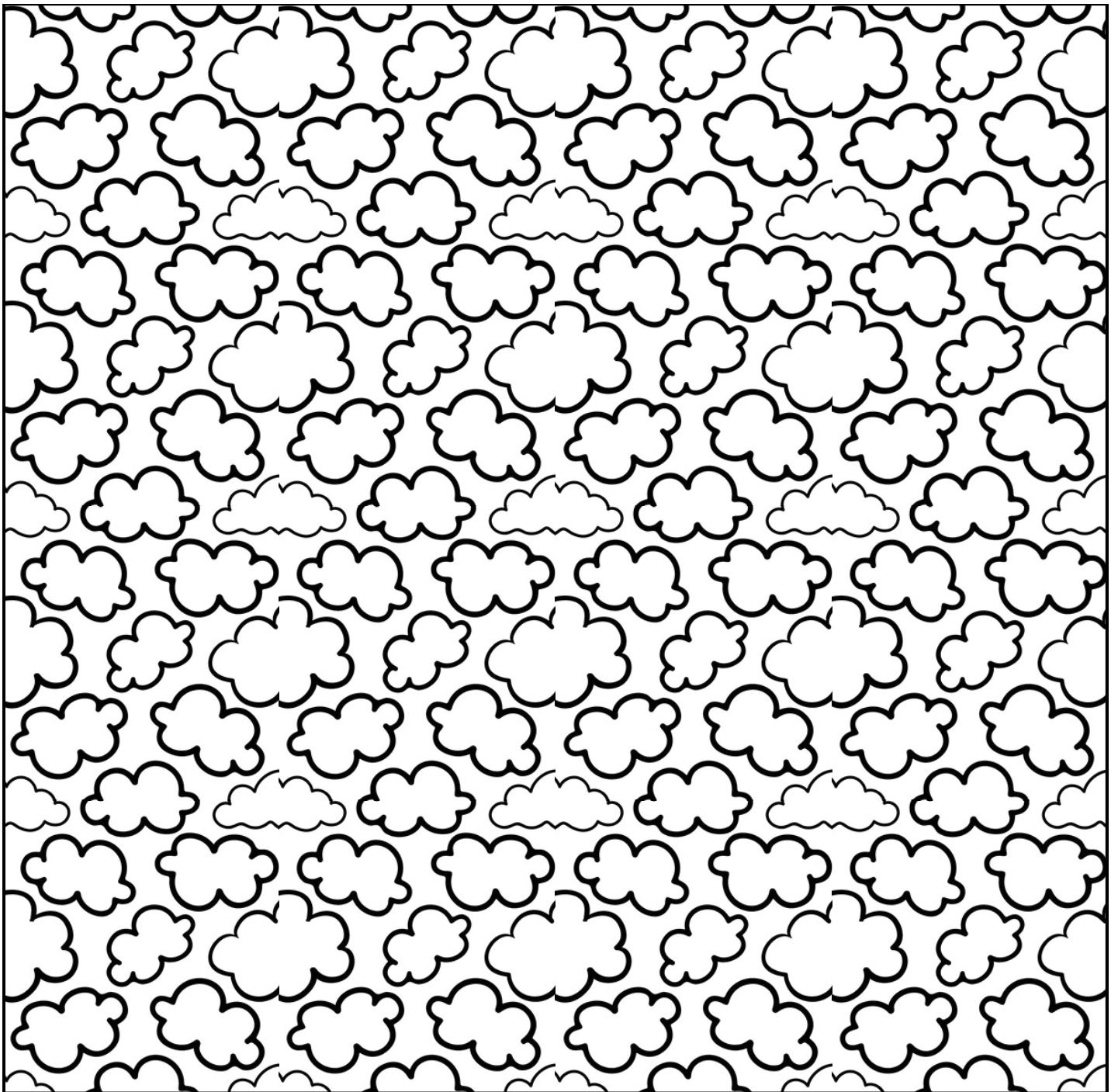
Puedo encontrar
belleza en los
momentos cotidianos



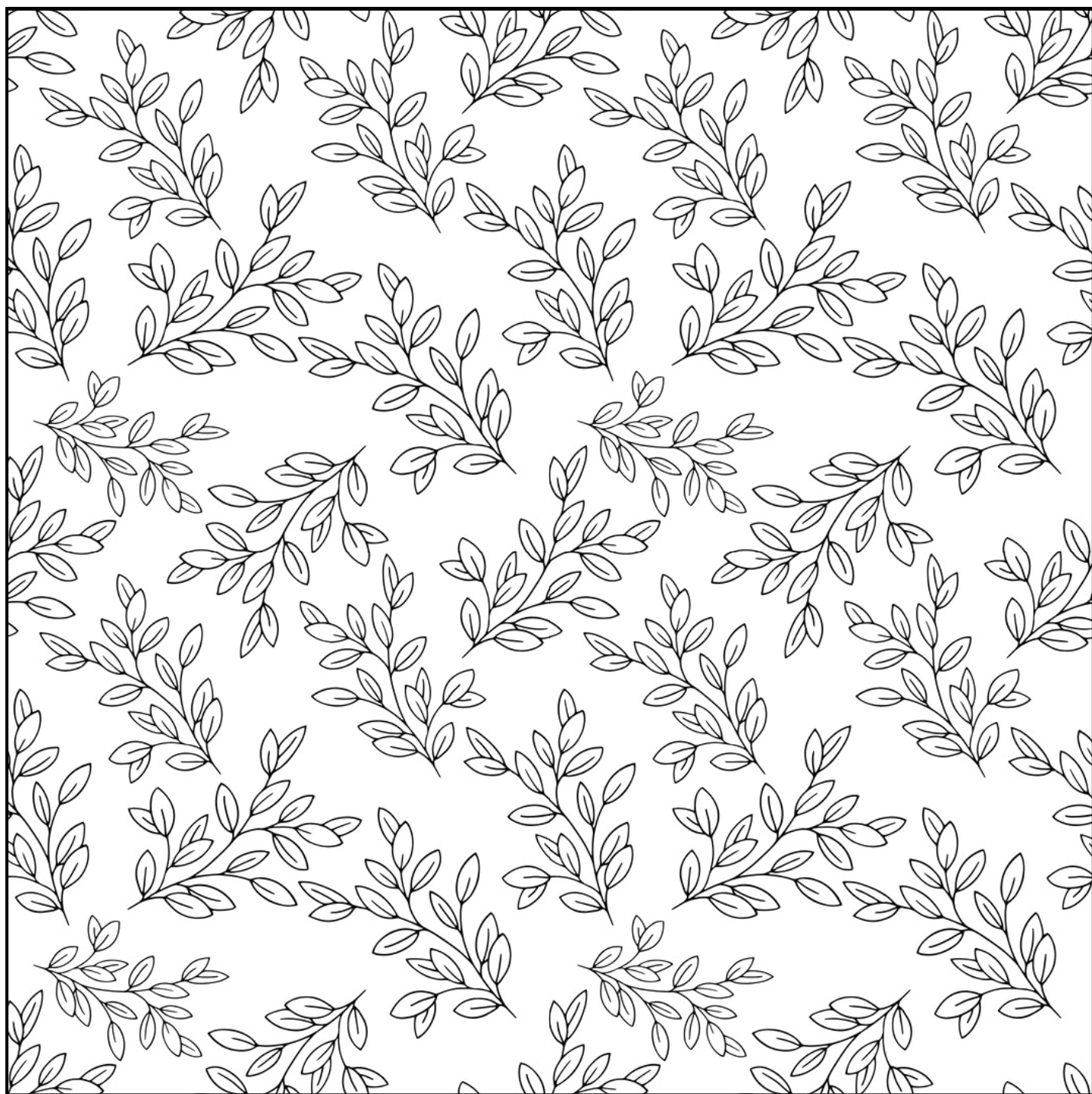
Soy capaz de hacer
cambios positivos



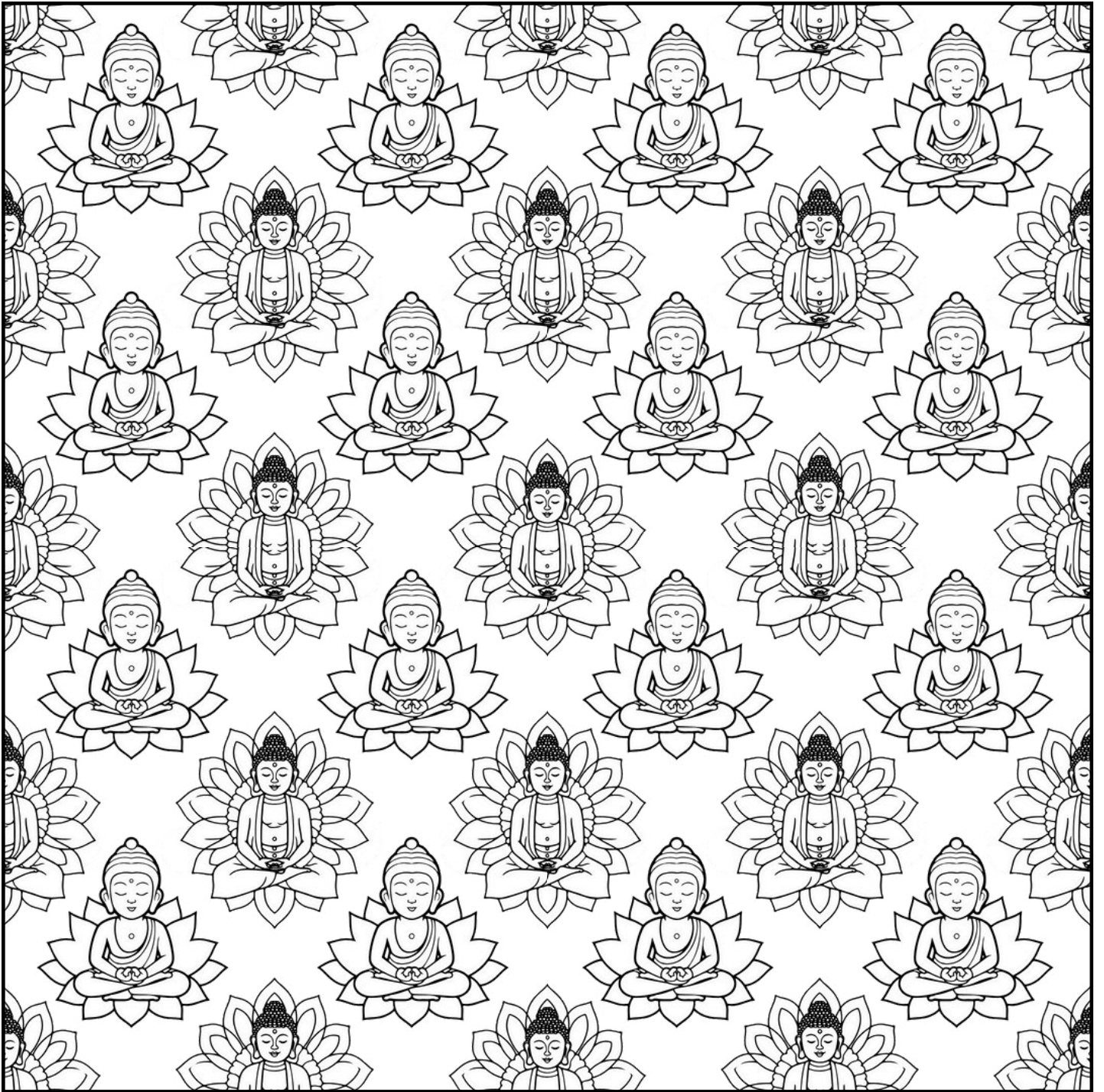
Soy lo
suficientemente
fuerte para
enfrentar mis miedos



Puedo dejar ir lo
que ya no me sirve



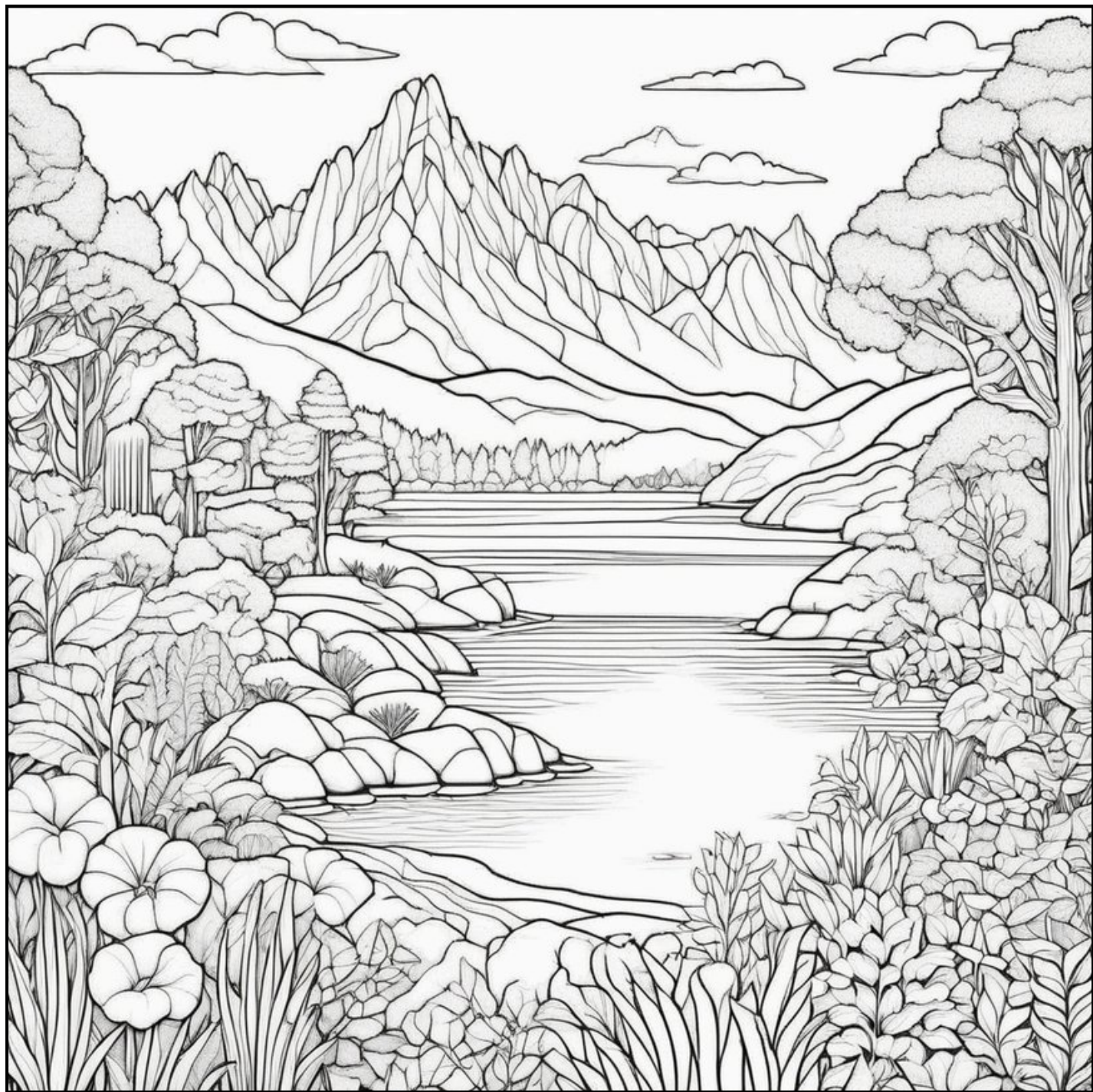
Elijo hablarme con
amabilidad



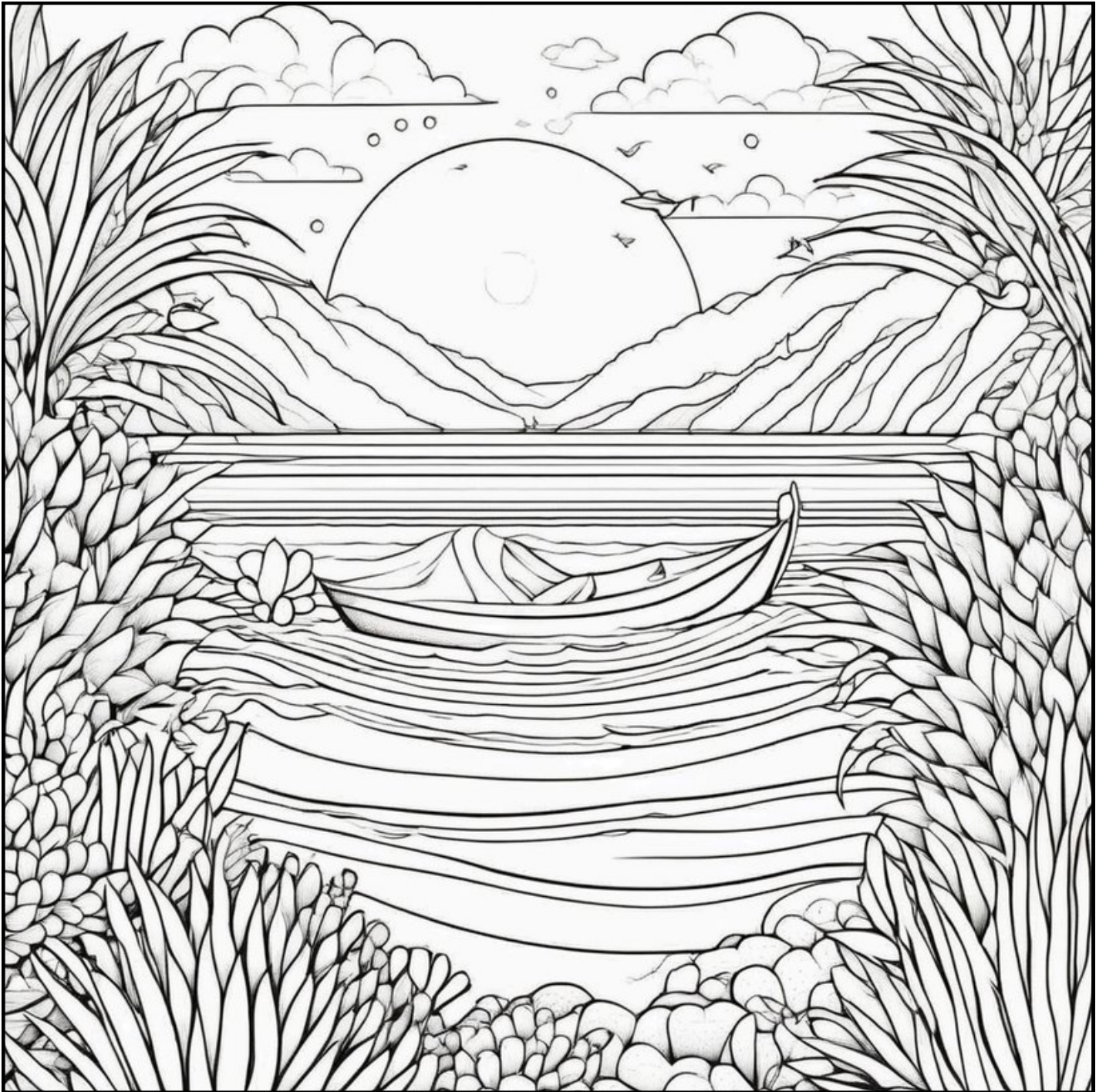
Estoy agradecido por mi camino



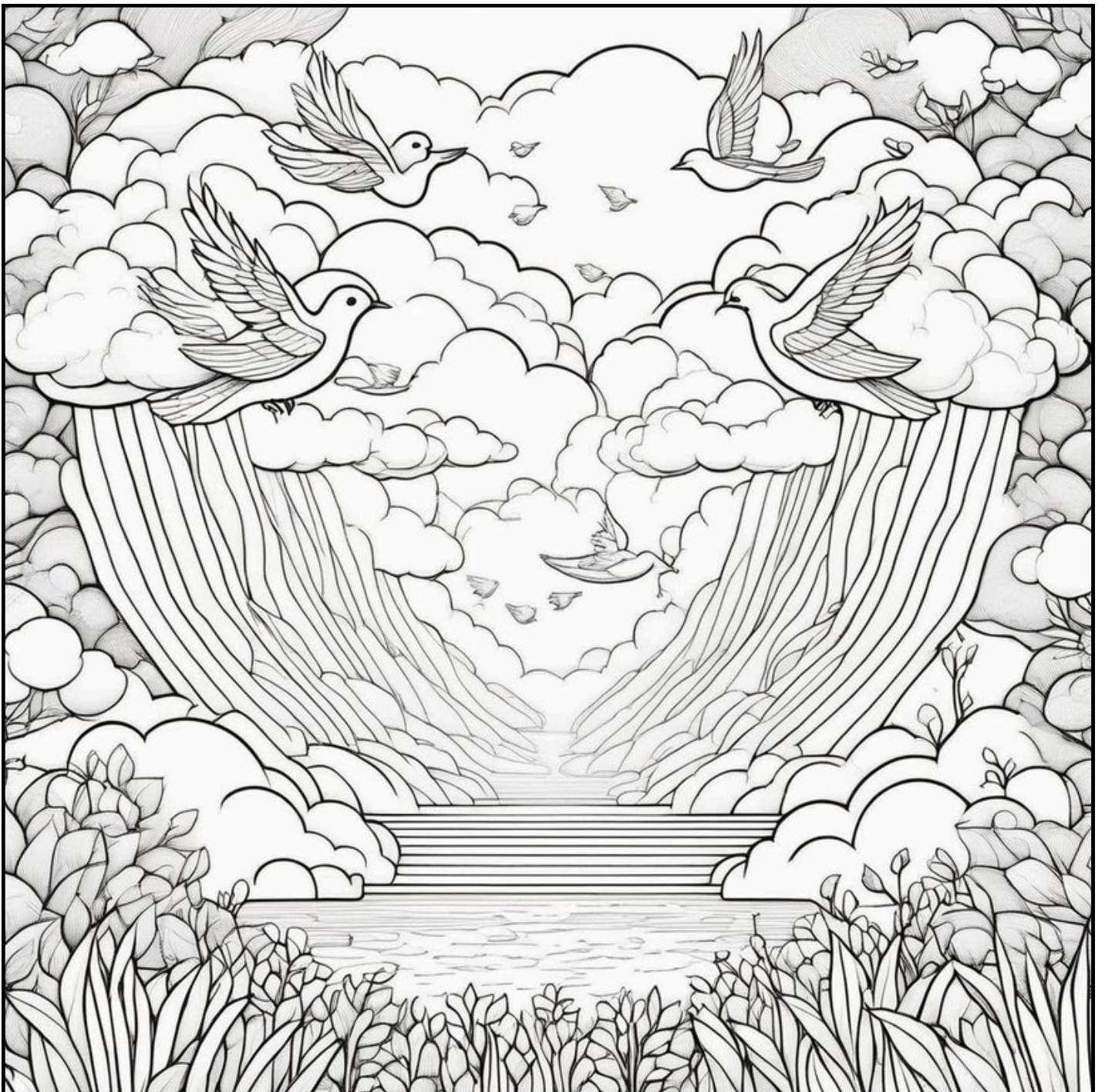
Soy capaz de
enfrentar los
desafíos



Elijo concentrarme
en lo que puedo
controlar



Puedo tomar un
descanso cuando
lo necesito



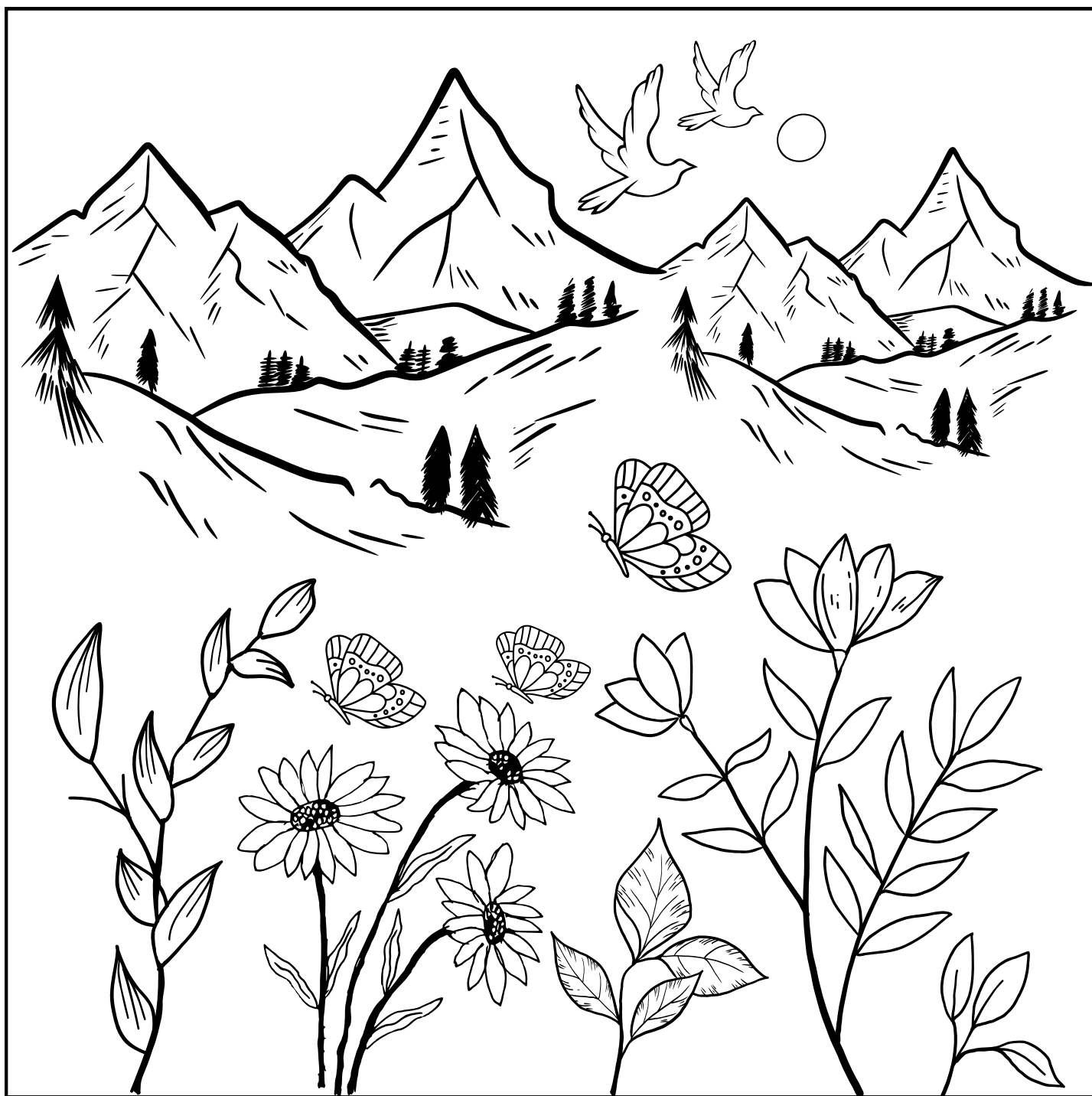
Soy más que mis
pensamientos



Puedo manejar lo
que venga a mi
camino



Estoy aprendiendo a confiar en mí mismo



Elijo creer
en mí mismo



Puedo aprender de
mis errores



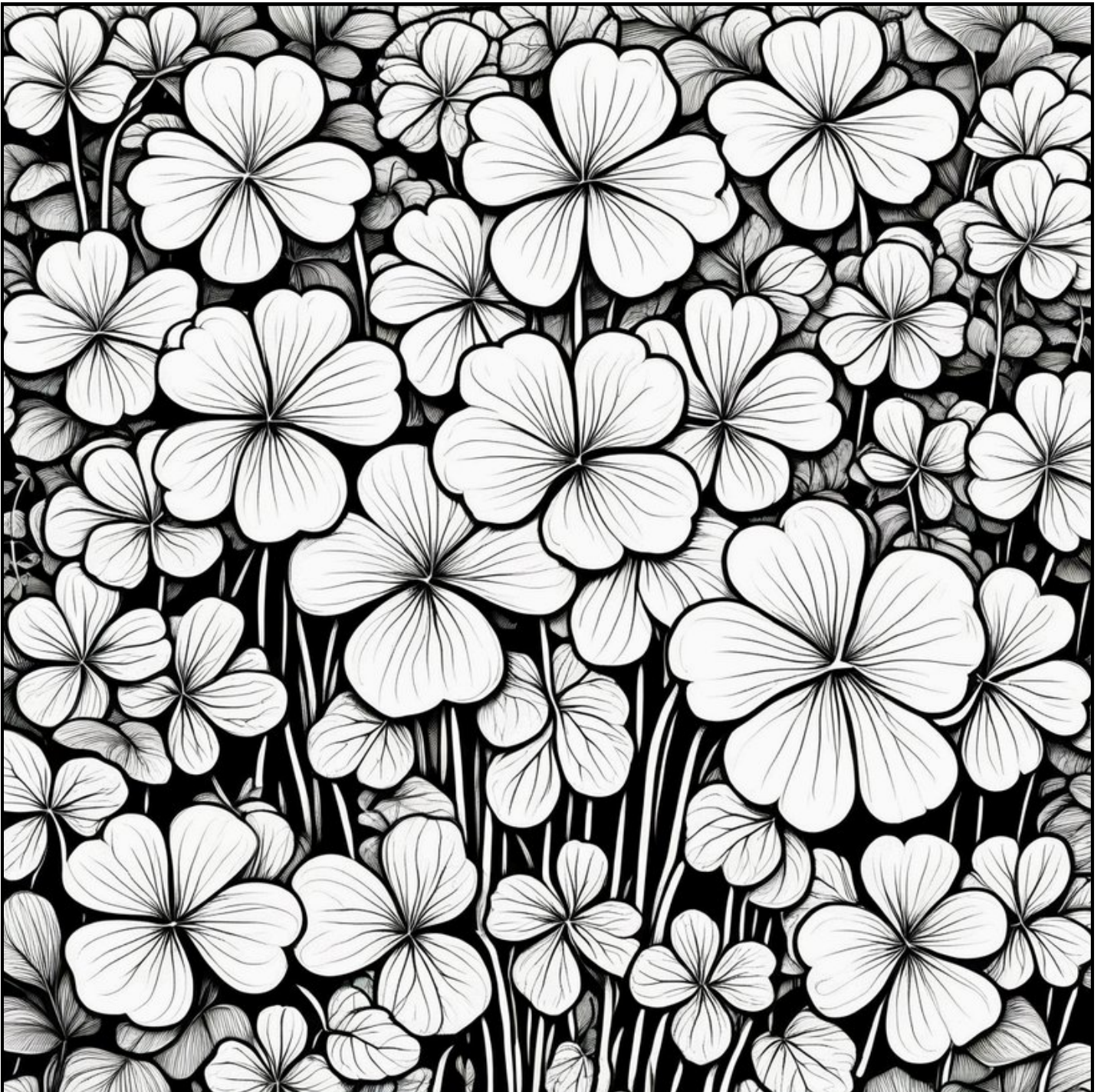
Puedo pedir ayuda
cuando la necesito



Puedo establecer
límites saludables



Siento mis
emociones, pero
no son yo



Tengo el poder de
cambiar mi
historia



Seré amable
conmigo mismo



Merezco amor y
amabilidad



Celebraré mis
logros, grandes y
pequeños



Me enfocaré en el
momento
presente



Me perdonaré por
mis errores del
pasado



Cuidaré mis relaciones



Practicaré la
gratitud todos los
días



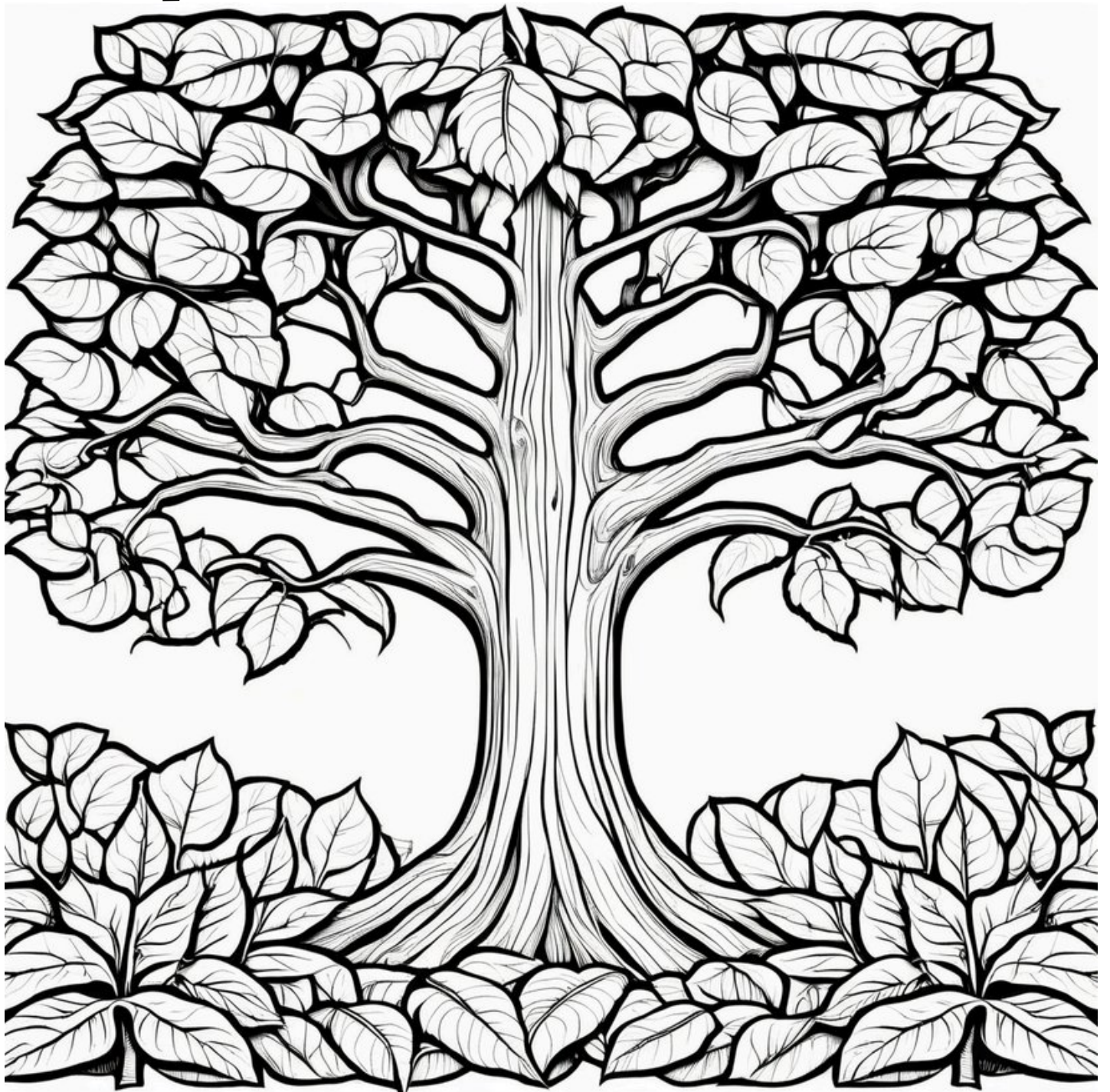
Mi pasado no me
define



Practicaré la autocompasión



Mis pensamientos
son solo
pensamientos



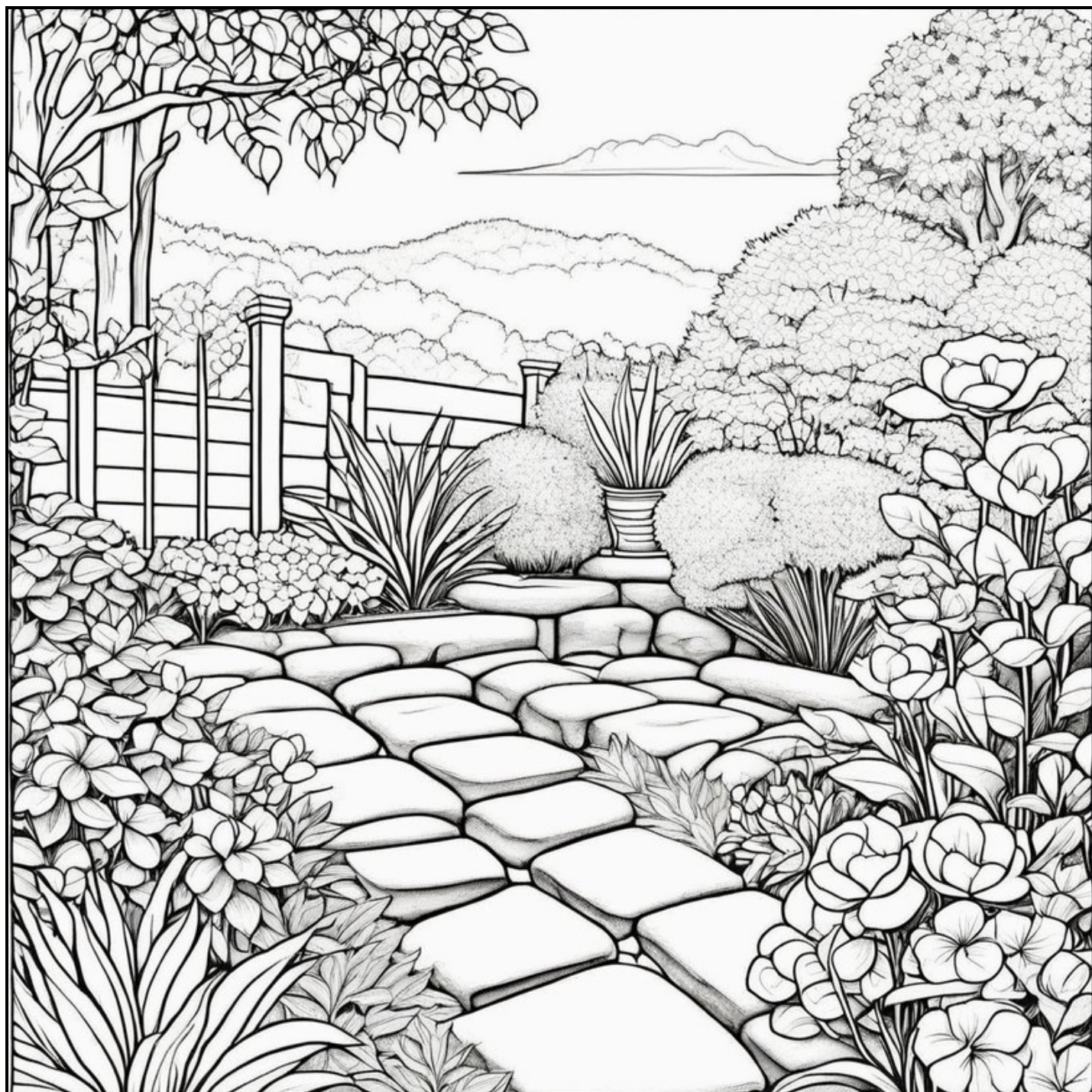
Merezco ocupar espacio



Puedo encontrar
paz en el caos



Acepto mis
sentimientos tal
como son



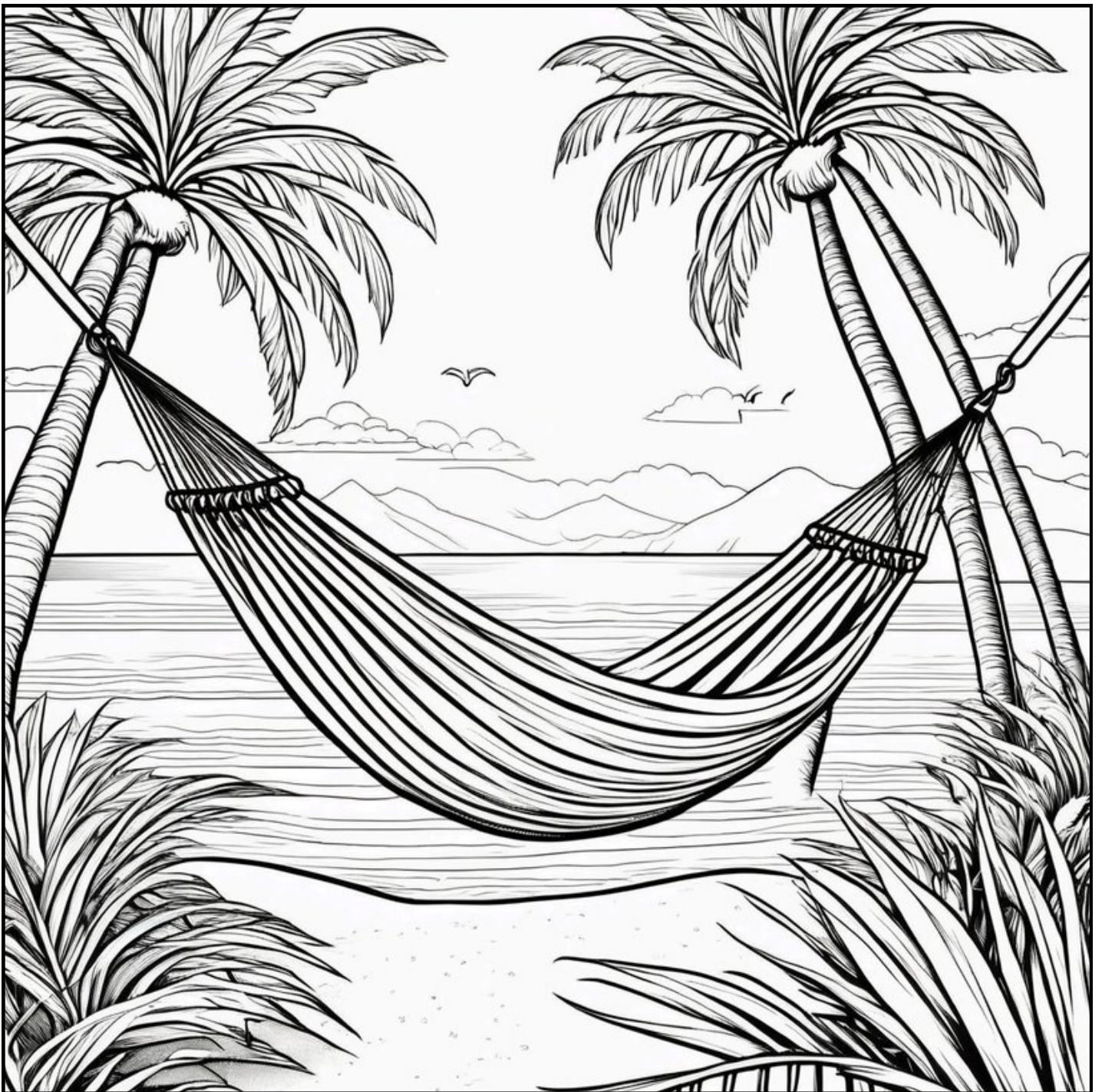
Soy capaz de cambiar



Puedo crear mi propia felicidad



Puedo encontrar
alegría en las
pequeñas cosas



Puedo elegir mis respuestas



Puedo aceptarme
tal como soy



Soy digno de
felicidad



Soy fuerte y capaz



Yo controlo mis decisiones



Soy suficiente tal
como soy



Merezco la
felicidad



Estoy aprendiendo
cada día



Elijo dejar ir la
negatividad



Tengo la fuerza para
superar las
dificultades



No estoy solo en
esto



Estoy abierto a
nuevas
experiencias



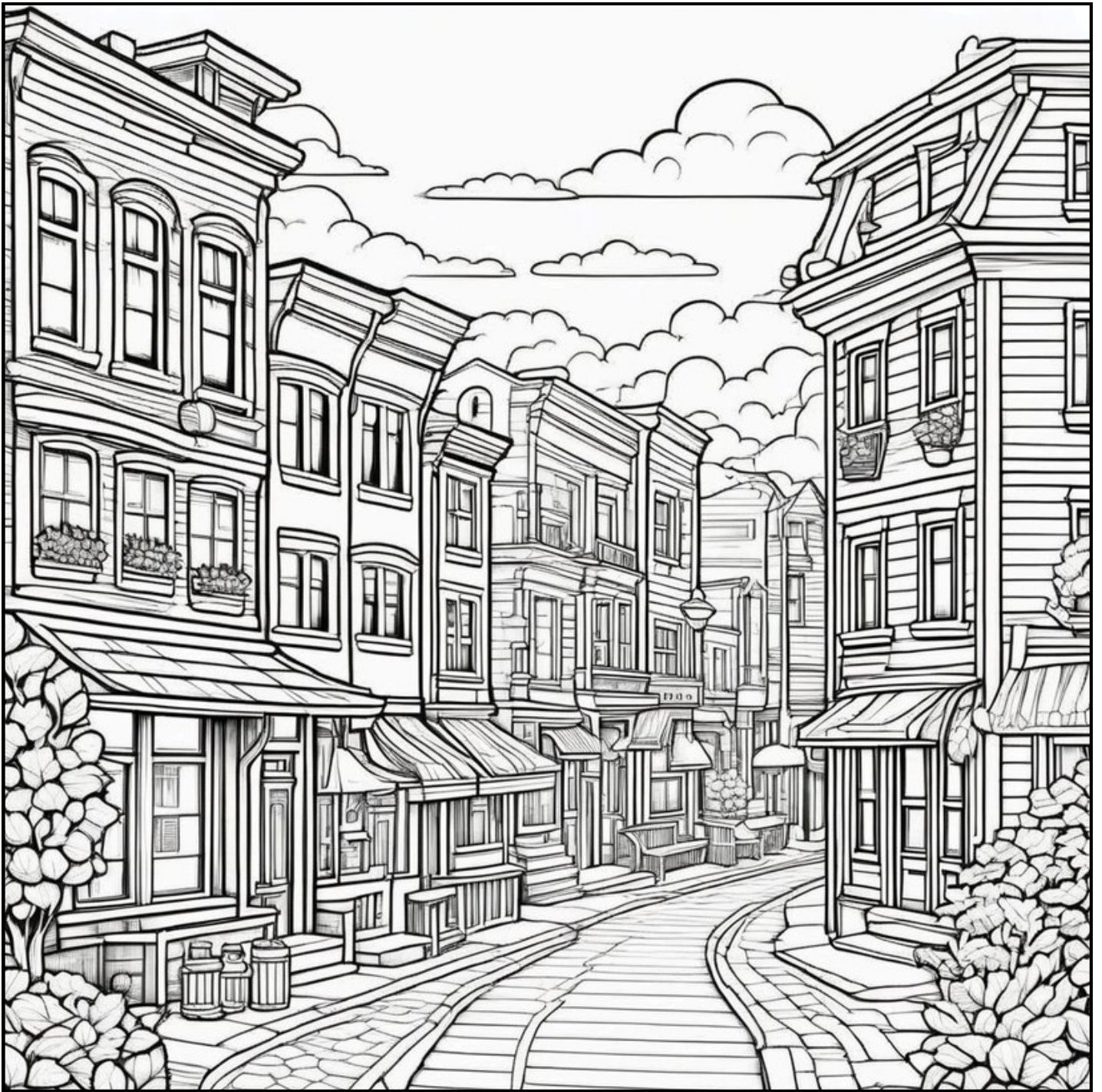
Estoy orgulloso de
mi progreso



Soy digno de respeto



Puedo pedir lo
que necesito



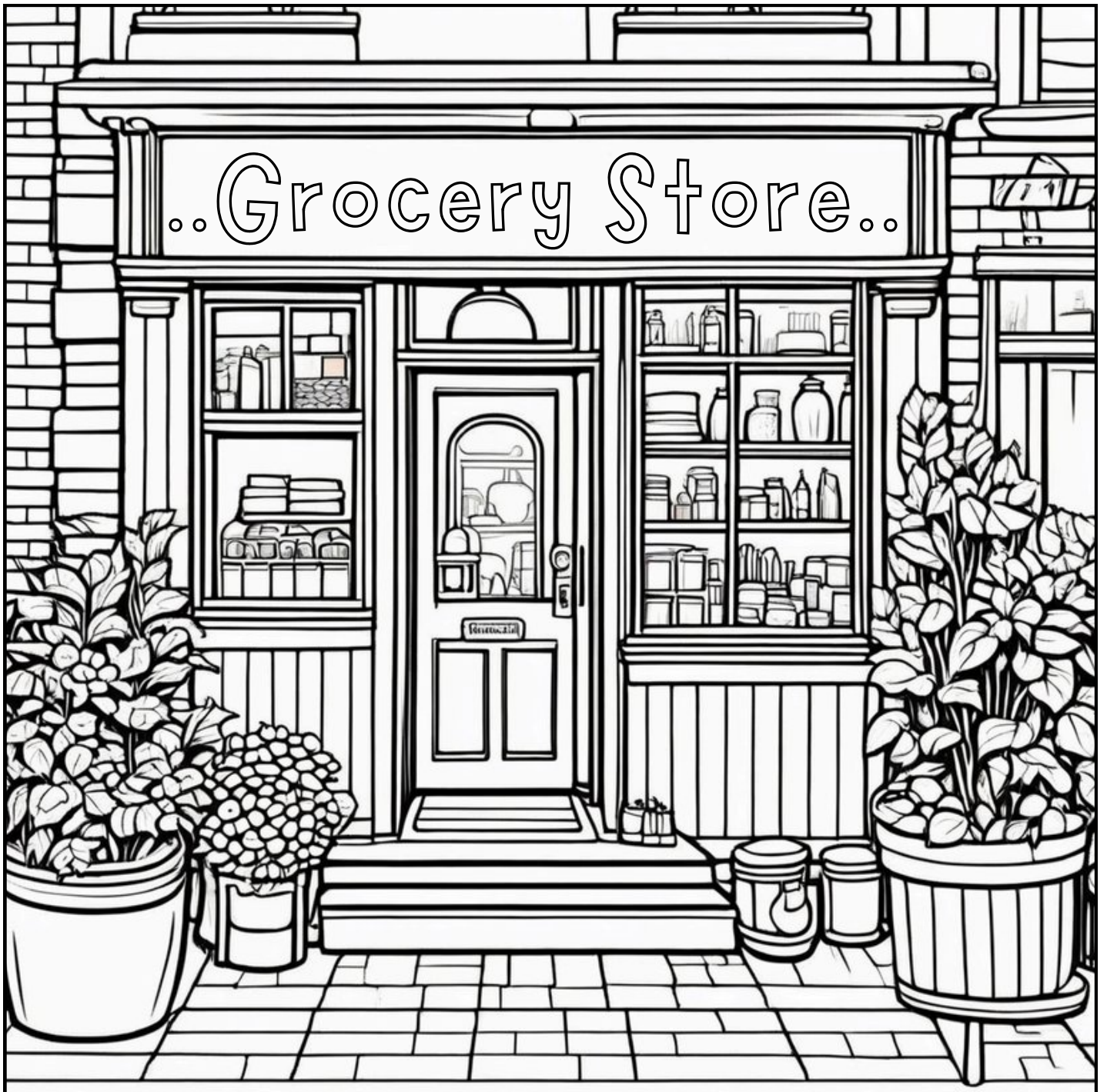
Puedo crear mi
propio camino



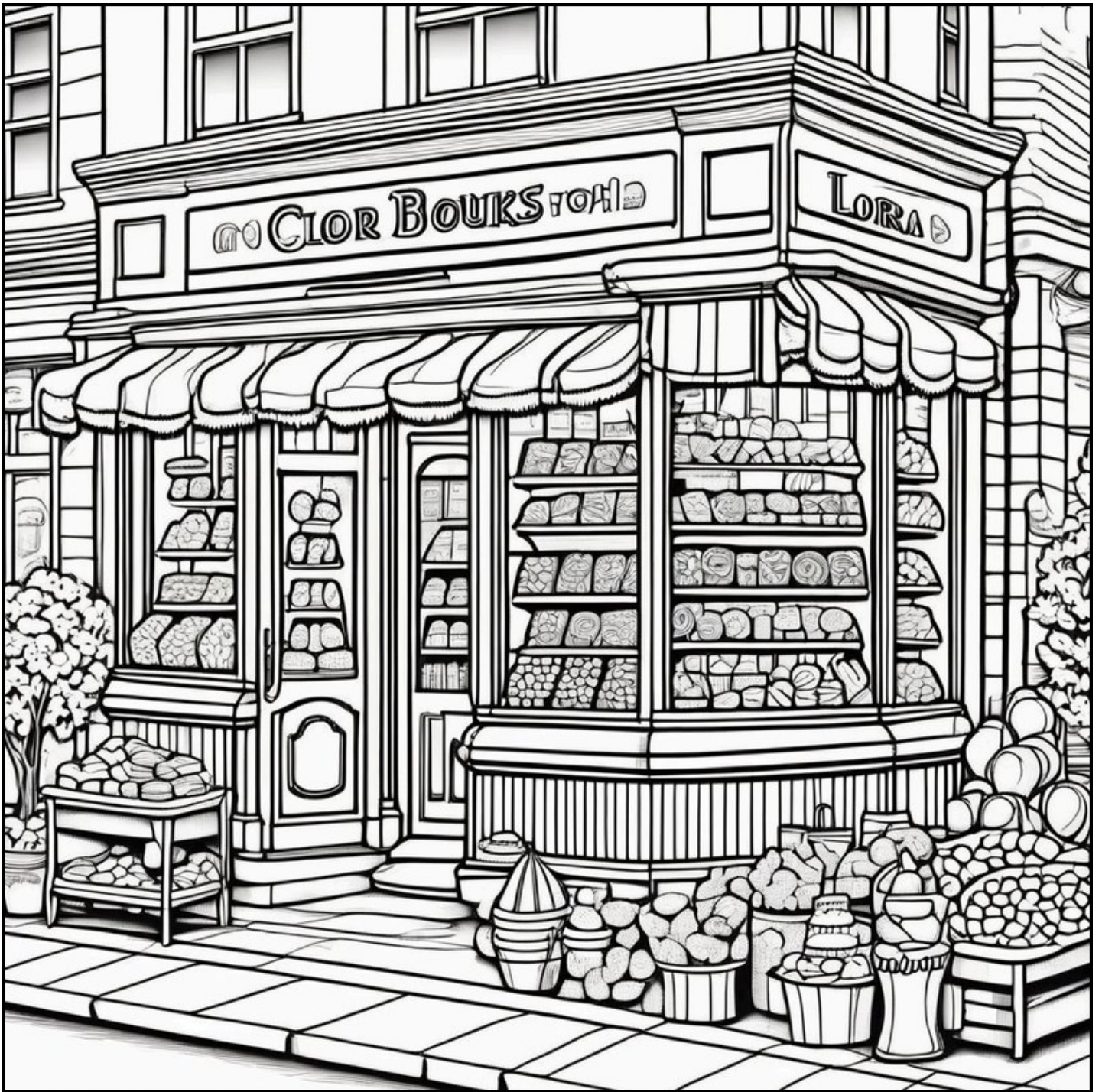
Puedo respirar a
través de la
incomodidad



Puedo encontrar
fuerza en la
vulnerabilidad



Elijo la alegría en lugar del miedo



Elijo ver lo bueno
en los demás



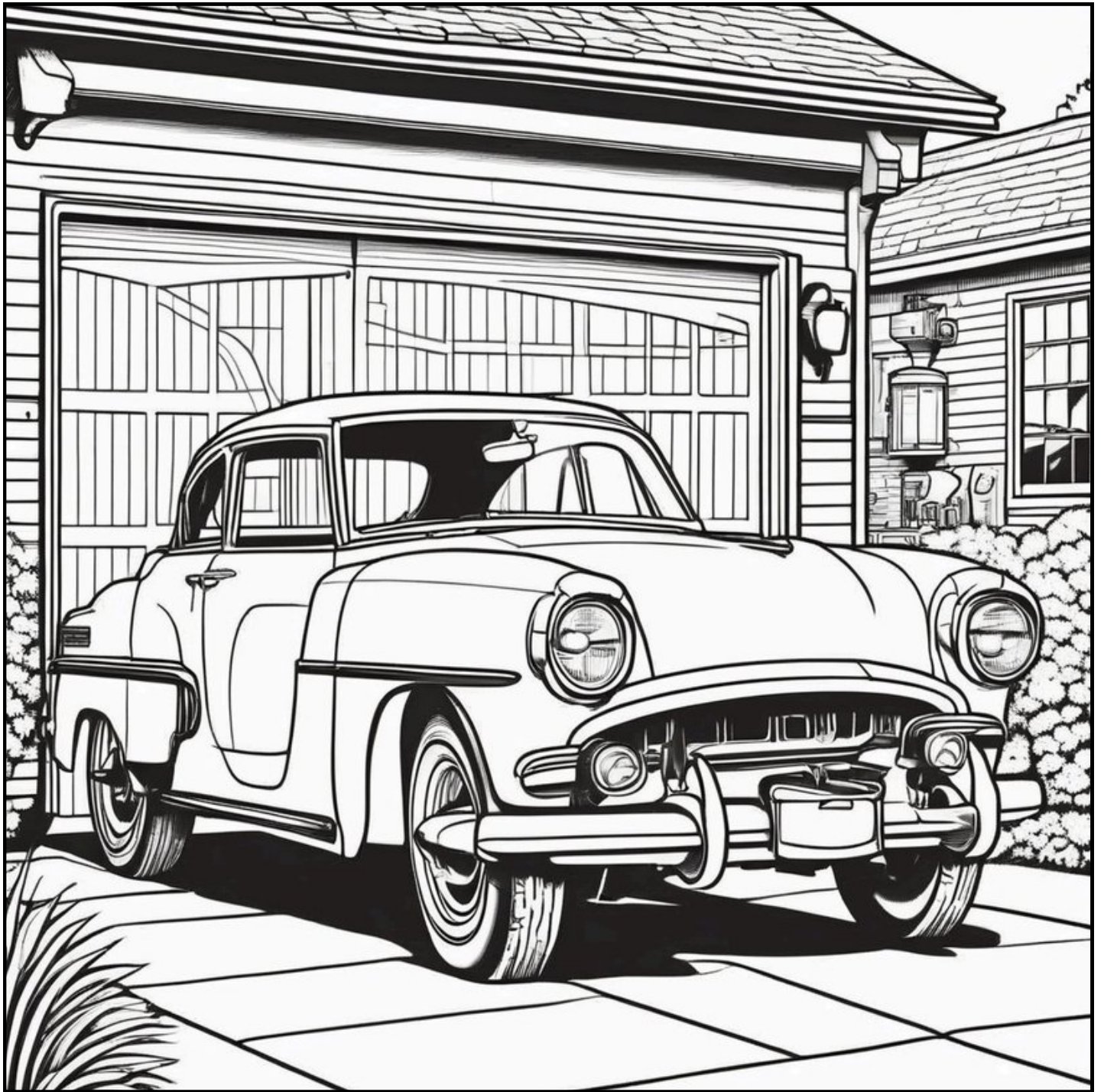
Abrazo mi singularidad



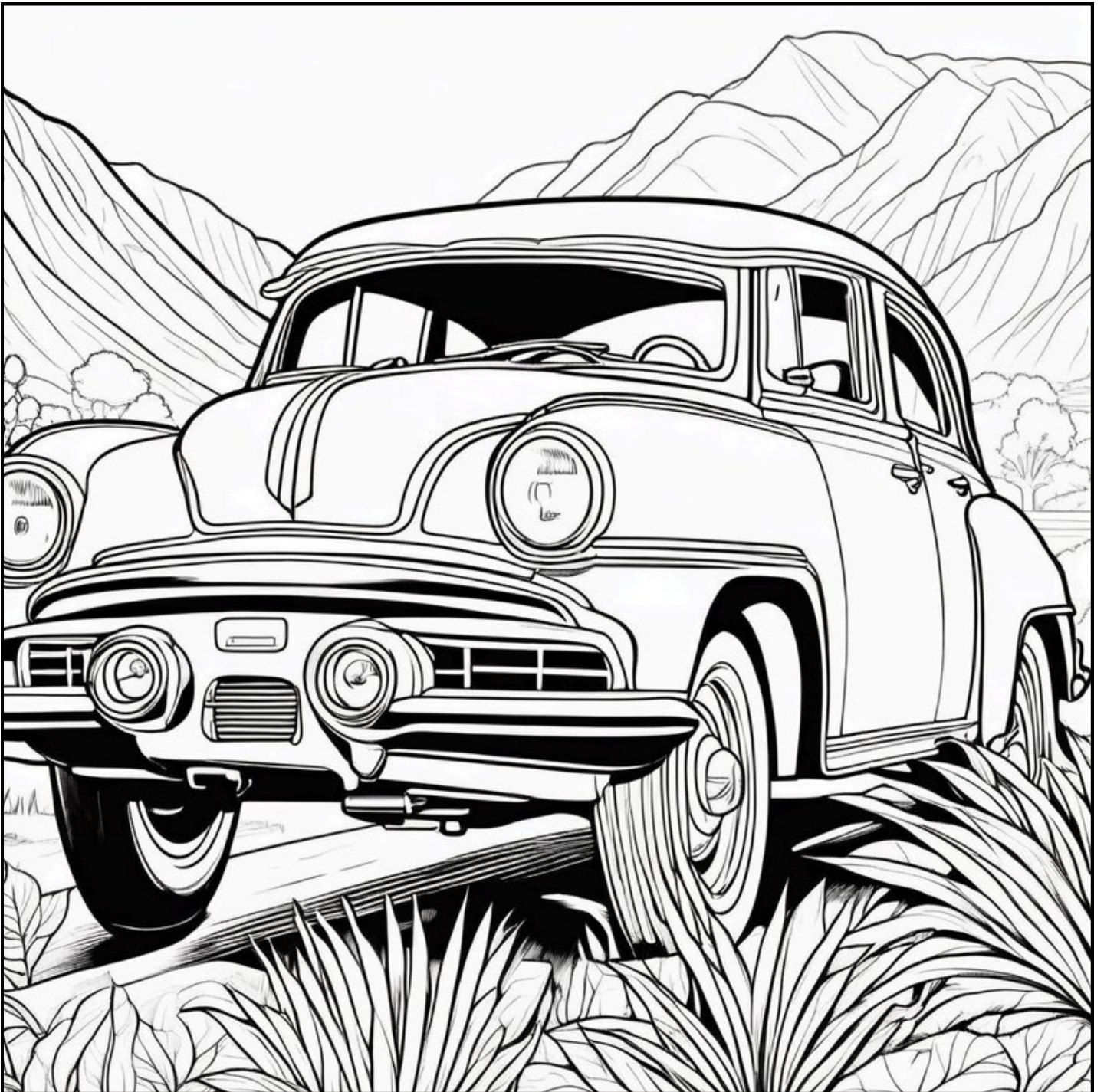
Tengo la capacidad
de resolver
problemas



Honro mis sentimientos



Suelto la necesidad de la perfección



Confío en mi intuición



Seré paciente conmigo mismo



Elegiré el amor
sobre el odio

