



TUS 5 MINUTOS MÁGICOS

Afirmaciones
y autoconversaciones
matutinas para construir
la vida que quieres

MARYSE CARDIN

DIANA

TUS 5 MINUTOS MÁGICOS

Afirmaciones y autoconversaciones
matutinas para construir
la vida que quieres

MARYSE CARDIN

Traducción de Ana Pedrero

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *5-Minute Morning Magic: Daily Self-Talk for Creating the Life of Your Dreams*

Primera edición: enero de 2024

Copyright del texto © St. Martin's Press, 2022

Ilustraciones © Shutterstock, 2022

Publicado por acuerdo con St. Martin's Publishing Group en asociación con International Editors & Yáñez' Co. Barcelona. Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Ana Pedrero Verge, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-118-0

Depósito legal: B. 20.606-2023

Maquetación: adaptación de la maquetación original por Realización Planeta

Impresión y encuadernación: EGEDSA

Impreso en España – Printed in Spain



ME
LEVANTO
CON
EL SOL
Y MIS
PALABRAS

PARA EMPEZAR EL DÍA CON BUEN PIE, CAMBIA TU DISCURSO INTERNO.

La vocecita que vive en nuestras cabezas puede impulsarnos hacia la felicidad y la prosperidad, o llevarnos a caer en los mismos errores una y otra vez. En tus manos está escoger qué camino seguir y atreverte a dar el paso para alcanzar la vida con la que siempre has soñado. Lo que te dices por las mañanas indica a tu mente, a tu corazón y a tu espíritu hacia dónde vas y en qué debes concentrarte para alcanzar tu destino. Ahí radica el poder del discurso interno.

Adoptar la rutina matutina mágica de los cinco minutos es muy sencillo. Mientras te tomas el café o el té, puedes saborear unas afirmaciones que te inspiren y te llenen de energía. ¡Y su efecto estimulante dura más que el de la cafeína! Haz tuyos los mensajes y las preguntas reflexivas en el orden en que aparecen en este libro o ábrelo sin pensarlo demasiado y deja que el universo decida por ti. Céntrate en un mensaje distinto cada día o repite el que más te inspire durante varias mañanas; tú dictas cómo quieres avanzar por este agradable camino. Elijas lo que elijas, encontrarás palabras positivas que te ayudarán a desprenderte de tus dudas e impregnarte de una seguridad calmada que te acompañará tanto en el día que empieza como en el resto de tu trayectoria vital.

Llenarte de fuerza, pasión y propósito solo te llevará cinco minutos al día. ¡Prepárate para ver cómo brota la magia de tu interior!



TENGO EL
CONTROL

YO CONTROLO LO QUE ME DIGO. Como un DJ que crea su lista de reproducción, yo escojo deliberadamente mi música interior. Me hablo con cariño, me animo, me trato con amabilidad y buen humor. Mi discurso interno tiene el poder de guiar en qué dirección irá mi día y llevarme aún más lejos mientras cojo el timón de mi propia vida. Pase lo que pase, soy yo quien controla mis reacciones, tanto de cara a los demás como en mi interior. Adquiero consciencia de mi diálogo interior. Cuando me doy cuenta de que mi parte crítica no me da un respiro, la sustituyo de manera intencionada con una voz positiva y de aceptación.



¿Me hablo como lo hago con alguien que me importa?

¿Qué mensajes de impacto me transmitiré hoy?

¿Cómo guiarán esas palabras mis sentimientos y mis acciones?





ME ABRO
A NUEVAS
POSIBILIDADES



SE ACABÓ LO DE CERRAR PUERTAS ANTES DE SABER SIQUIERA QUÉ ESCONDEN.

Mi corazón está preparado para correr riesgos y abierto a todo lo bueno que la vida tiene por ofrecer: amor, belleza, prosperidad, salud, descubrimiento y conexión. Estoy listo para decir que sí a las oportunidades que encajan conmigo. Recibo con gratitud y elegancia los cumplidos que destacan mis puntos fuertes. Acepto invitaciones para adentrarme en las aventuras infinitas de la vida. Recibo con los brazos abiertos la sabiduría que se comparte conmigo, tanto para el día de hoy como para el resto de mi vida. Absorbo todo lo que es posible en este momento y todos los regalos que están por llegar.



¿Qué puerta que he cerrado en el pasado podría reabrir en este instante?

¿Qué puertas nuevas me veo abriendo en un futuro cercano?

¿Qué momentos rebosantes de posibilidades me depara el día de hoy?



ME
MARCO
UN RITMO
SANO

YA NO ME DEJO LLEVAR POR LAS PRISAS CONSTANTES, LA VIDA FRENÉTICA Y LOS PLAZOS AUTOIMPUESTOS.

Dejo de presionarme hasta el punto en que ya no disfruto con lo que estoy haciendo. Ahora respiro profunda y calmadamente mientras bajo el ritmo y me adapto a mis propios tiempos; unos tiempos reales que son sostenibles y que están cargados de significado. En la vida, son muchas las cosas que se consiguen lentamente, como crecer, sanar o cocinar una comida casera. Me permito el tiempo y el espacio necesarios para que lleguen las respuestas a mis preguntas y para que se despejen los caminos que llevan a mis sueños. No me detengo, pero bajo el ritmo para avanzar a un paso razonable y alcanzar mis metas.



¿Cómo pondré en pausa mi lista de tareas pendientes y centraré la atención en mis sueños?

¿Cómo puedo crear un hueco en mi calendario y mi entorno para procesar mi día con calma?

¿Qué me aportará una satisfacción auténtica al final del día?

