



# MANTRAS PARA CALMAR LA ANSIEDAD



# MANTRAS

los mantras son palabras, frases o sonidos que se repiten de manera constante y en voz baja o mentalmente como una forma de concentración y meditación. Tienen raíces en prácticas espirituales y religiosas, pero también se utilizan en contextos de bienestar mental y emocional.

Los mantras pueden ser herramientas efectivas para calmar la ansiedad y reducir el estrés por varias razones:

1. **Enfoque:** Al repetir un mantra, te concentras en una sola palabra o frase, lo que ayuda a desviar tu atención de pensamientos ansiosos o preocupaciones.
2. **Reducción del ruido mental:** Los mantras actúan como un punto focal que ayuda a silenciar el diálogo interno negativo o acelerado que a menudo acompaña a la ansiedad.
3. **Relajación:** La repetición rítmica de un mantra puede tener un efecto calmante en el sistema nervioso, reduciendo la activación de la respuesta de lucha o huida asociada con la ansiedad.
4. **Cambio de perspectiva:** Al repetir afirmaciones positivas o mantras de empoderamiento, puedes cambiar tu estado mental y emocional, promoviendo la autoconfianza y la calma.
5. **Mindfulness:** La práctica de repetir un mantra fomenta la plena, lo que te ayuda a estar presente en el momento ya no preocuparte por el pasado o el futuro, que suelen ser fuentes de ansiedad.

Puedes elegir un mantra que resuene contigo personalmente, uno que te ayude a lidiar con tus preocupaciones específicas o que promueva los sentimientos que deseas experimentar. La práctica regular de repetir tu mantra elegido puede ser una herramienta efectiva para calmar la ansiedad y promover la paz interior. Ahora, a continuación, te proporcionaré 20 mantras para que puedas elegir uno que te resuene.





Cultivo la paz en mi interior, permitiendo que mi mente fluya libre de inquietudes y tensiones.



En cada latido de mi  
corazón, encuentro  
serenidad y fortaleza,  
creando un espacio de  
tranquilidad en mi ser.



En mi narrativa interna, soy  
una creación perfecta del  
universo. Vivo en total  
armonía con mi ser



La tranquilidad es mi aliada, mi mente se llena de claridad y armonía en cada momento.



La salud y la alegría llenan  
mi vida diariamente. Soy  
consciente de las  
bendiciones a mi alrededor.



@RomiManifiesta





Mis pensamientos fluyen  
como el agua serena de un  
río, calmando mi mente y  
nutriendo mi paz interior.



Mi narrativa interna es perfecta, llena de amor y autoaceptación. Estoy en total tranquilidad con quien soy.



Cada respiración es un recordatorio de mi fortaleza interior y la serenidad que habita en mi esencia.





Mi salud es un tesoro que  
cuido con gratitud. Mi vida  
es maravillosa en cada  
momento presente.



En la quietud de mi mente,  
encuentro la belleza de la  
paz y la armonía que me  
rodea.



@RomiManifiesta





Soy el arquitecto de mi paz  
mental, construyendo un  
refugio de calma en cada  
pensamiento.



@RomiManifiesta





La serenidad es mi brújula,  
guiándome a través de las  
tormentas de la vida hacia  
aguas más tranquilas.



Amo mi presente, amo mi  
vida, amo todo lo que soy y  
lo que tengo. La gratitud  
fluye en mí constantemente.



Soy un imán para la paz y  
la serenidad. Mi vida fluye  
en armonía y equilibrio.



@RomiManifiesta





Respiro profundo y libero la  
ansiedad, dejando espacio  
para la tranquilidad que  
reside en mi interior.



Cada respiración me llena  
de paz, liberando la  
ansiedad y permitiendo que  
la serenidad fluya a través  
de mí.



En mi narrativa interna, soy  
una creación perfecta del  
universo. Vivo en total  
armonía con mi ser



La paz fluye a través de mí,  
disipando la inquietud. En la  
tranquilidad, encuentro  
fuerza y claridad



Cada día es una nueva  
oportunidad para crecer y  
prosperar. Mi vida está  
llena de posibilidades.



Soy un faro de paz en medio de  
las tormentas. Encuentro la  
quietud en el centro de mi ser.



@RomiManifiesta





Agradezco profundamente  
por mi vida, mis  
experiencias y mi presente.  
Soy un imán para la  
positividad y la alegría.



Mi salud es un tesoro que  
cuido con gratitud. Mi vida  
es maravillosa en cada  
momento presente.



Cada día me sumerjo más  
en el presente, apreciando la  
belleza que me rodea. Mi  
vida es una bendición