sentiments

UNA GUÍA SENTIMENTS

El secreto de las afirmaciones *robóticas*

Descubre por qué tus afirmaciones no funcionan
(y cómo hacerlo bien)

REPETICIÓN · INTENCIÓN · CONSTANCIA

10× al día

INTRODUCCIÓN

Las afirmaciones funcionan. *La forma es la que falla.*

Escribes “soy abundante” en un cuaderno. Lo repites una vez frente al espejo. Lo pones de fondo de pantalla. Tres días después, se te olvida. Dos semanas después, concluyes que las afirmaciones no sirven para ti.

Casi siempre el problema no es la afirmación, es la forma en que se practicó.

Si llegaste hasta aquí por TikTok, ya conoces el nombre: **afirmaciones robóticas**. Es la técnica de repetir la misma frase varias veces seguidas, al mismo ritmo, sin detenerte a discutir con ella. La idea parece demasiado simple, y justamente por eso tanta gente la hace a medias.

> *No estás intentando convencerte. Estás entrenando tu mente.*

En esta guía vas a entender por qué la repetición cambia tu forma de pensar, cuáles son los 5 errores que impiden que tus afirmaciones salgan del papel y cómo armar un ritual de pocos minutos al día que puedas mantener.

Y, en el camino, te mostraremos cómo **Sentiments** hace la parte difícil contigo: recordar, repetir y no dejar que la práctica muera en la primera semana.

ÍNDICE

Lo que vas a *encontrar aquí*

01 Qué son las afirmaciones robóticas Pág 04

02 Por qué funciona la repetición Pág 05

03 Los 5 errores que bloquean tus afirmaciones Pág 06

04 El método robótico en 4 pasos Pág 09

05 El ritual completo en Sentiments Pág 10

06 Crea tu propia afirmación Pág 11

07 Afirmaciones para empezar hoy Pág 12

08 Tus primeros 7 días Pág 13

01 · QUÉ SON

¿Qué son las afirmaciones *robóticas*?

Las afirmaciones son frases cortas, positivas y en presente que te repites a ti misma. Sirven para cambiar los pensamientos que nunca elegiste (la crítica que escuchaste de niña, la comparación que se te quedó grabada) por pensamientos que eliges ahora.

La versión **robótica** cambia una sola cosa: en lugar de decir la frase una vez y esperar sentir algo, repites la misma afirmación **5, 10 o 15 veces seguidas**, como un robot. Sin pausa para evaluar si hoy "parece verdad".

El motivo es simple. La voz que dice "eso no es verdad" aparece en el intervalo entre una frase y otra. Cuando repites en secuencia, ese intervalo desaparece, y la frase empieza a ocupar el espacio que antes era de la duda.

AFIRMACIÓN COMÚN

La dices una vez, sientes la duda, te parece extraña y te rindes.

AFIRMACIÓN ROBÓTICA

La repites en secuencia, la duda pierde espacio y la frase se queda.



EN SENTIMENTS

La técnica tiene un espacio propio en la app: el **Modo Robótico**. Eliges la afirmación, defines cuántas veces quieres repetirla y practicas de principio a fin, sin contar con los dedos.

La repetición construye *caminos*

El cerebro es moldeable. La ciencia lo llama **neuroplasticidad**: la capacidad de crear y reforzar conexiones según lo que practicas. Cada vez que repites un pensamiento, su camino mental se vuelve más firme.

Esto vale para los dos lados. Si tu hábito es repetir "nunca lo logro", ese camino se fortalece todos los días sin que lo notes. Cuando eliges repetir otra frase, a propósito, empiezas a abrir un camino nuevo.

> *El pensamiento que repites se convierte en el camino que sigue tu mente.*

Y aquí está la parte que casi nadie cuenta: repetir una vez al día, cuando te acuerdas, no abre ningún camino. Lo que marca la diferencia es el **volumen y la constancia**. Por eso la repetición en secuencia funciona mejor que la frase suelta frente al espejo.

Pero el volumen solo tampoco lo resuelve. Hay 5 errores que convierten la repetición en ruido, y de ellos trata la siguiente parte.

Los 5 errores que *bloquean* tus afirmaciones

1 **Usar una frase que no es tuya**
Copiar una afirmación de una lista de internet que no conversa con tu vida.

2 **Repetir poco y rendirte pronto**
Una frase al día, cuando te acuerdas, durante tres días. Después, nada.

3 **Repetir sin sentir**
Robótico es el ritmo, no el corazón. Repetir con la cabeza en otro lugar no se graba.

4 **No tener una hora fija**
Una práctica que depende de "cuando pueda" no se vuelve hábito.

5 **Afirmar y no actuar**
Una afirmación sin ninguna acción es solo una frase bonita.

En las próximas páginas, cada error viene con su corrección y con la forma más fácil de aplicarla en el día a día.

ERROR 1

Usar una frase que *no es tuya*

"Soy millonaria", repetido el día en que se atrasó una cuenta, hace que la mente rechace la frase en el momento. La resistencia es mayor que la repetición.

Corrección: elige una frase que puedas decir sin trabarte. Si una afirmación suena muy lejana, usa un puente: cambia "soy rica" por "estoy aprendiendo a atraer y cuidar mi dinero".

EN SENTIMENTS

Escribes tu propia afirmación, con tus palabras, y queda guardada en **Mis afirmaciones**. También recibes afirmaciones personalizadas a partir de lo que quieres manifestar.

ERROR 2

Repetir poco y *rendirte pronto*

Una repetición suelta al día no tiene volumen para cambiar ningún camino. Y, sin ver resultados en la primera semana, la mayoría se detiene.

Corrección: repite en secuencia, 10 veces seguidas, todos los días. Mantén la misma afirmación por lo menos 7 días antes de cambiarla.

EN SENTIMENTS

Es exactamente lo que hace el **Modo Robótico**: eliges la afirmación y el número de repeticiones (5, 10 o 15) y llegas hasta el final al ritmo correcto.

ERROR 3

Repetir sin sentir

El ritmo es robótico; tú no tienes que serlo. Repetir mientras piensas en el almuerzo no se graba.

Corrección: dila en voz alta, respira profundo antes de empezar e imagina por unos segundos la escena en la que eso ya es verdad.

EN SENTIMENTS

En el **Modo Voz**, agregas tu afirmación y **la escuchas en repetición**, con los ojos cerrados. Y, para ver la escena, el **Tablero de Visión** guarda las imágenes de la vida que estás afirmando.

ERROR 4

No tener una hora fija

Corrección: ata la práctica a algo que ya haces todos los días: al despertar, en el café, antes de dormir. Misma hora, todos los días.

EN SENTIMENTS

Activa los **recordatorios** y sigue tu **racha** de días seguidos. Se vuelve mucho más difícil olvidarlo, y mucho más satisfactorio no romper la cadena.

ERROR 5

Afirmar y no actuar

Corrección: después de repetir, elige una acción pequeña del día que combine con la frase. “Cuido mi dinero” pide, por ejemplo, revisar tu estado de cuenta hoy.

EN SENTIMENTS

El **Viaje de 21 días** convierte la práctica en rutina, un día a la vez.

El método robótico *en 4 pasos*

Cinco minutos al día. Siempre a la misma hora.

1. ### Elige una sola afirmación
   Una frase tuya, en presente, que puedas decir sin trabarte. Será la misma durante los próximos 7 días.

2. ### Respira tres veces
   Antes de empezar, tres respiraciones lentas. Es la señal para tu mente de que ahora es hora de practicar.

3. ### Repite 10 veces seguidas
   En voz alta o mentalmente, al mismo ritmo, sin detenerte a juzgar. Si aparece la duda, no discutas: solo sigue con la siguiente repetición.

4. ### Cierra con una escena y una acción
   Treinta segundos mirando tu Tablero de Visión e imaginando la vida en la que eso ya es verdad. Después, elige una acción pequeña para hoy.



HAZLO EN SENTIMENTS

En la mañana, **Modo Robótico** con 10 repeticiones y una mirada a tu **Tablero de Visión**. En la noche, la misma frase en el **Modo Voz** antes de dormir. Mañana, a la misma hora, otra vez.

El ritual completo *en tu bolsillo*

Cada paso del método tiene una herramienta lista en Sentiments. No necesitas cuaderno, cronómetro ni contar con los dedos.

REPETIR

Modo Robótico

Elige la afirmación y cuántas veces quieres repetirla (5, 10 o 15). La app te lleva de principio a fin, al ritmo correcto, sin perder la cuenta.

ESCUCHAR

Modo Voz

Agrega tu afirmación y escúchala en repetición. Perfecto antes de dormir, en el tráfico o con los ojos cerrados.

VER

Tablero de Visión

Reúne las imágenes de la vida que quieres manifestar en un solo lugar. Mirarlo antes de repetir le da escena y emoción a la frase.

ESCRIBIR

Tus afirmaciones

Escribe las tuyas con tus palabras o recibe afirmaciones personalizadas para lo que deseas. Todo queda guardado en Mis afirmaciones.

Viaje de 21 días para crear la rutina

Recordatorios para no olvidar

Racha de días seguidos

Crea tu *propia* afirmación

Las frases más fuertes nacen de tu realidad. Empieza por la creencia que más te frena y dale la vuelta:

La creencia que te frena → Lo opuesto posible → "Yo" + presente

TEMA	CREENCIA QUE FRENA	AFIRMACIÓN ROBÓTICA
Dinero	*"El dinero nunca se queda conmigo."*	El dinero llega a mí con facilidad y sé cuidarlo.
Amor	*"Nadie me elige."*	Merezco un amor que me elija todos los días.
Autoestima	*"No soy lo suficientemente buena."*	Reconozco mis cualidades y confío en mi capacidad de crecer.
Trabajo	*"Las buenas oportunidades no son para mí."*	Las oportunidades correctas me encuentran y estoy lista para ellas.
Cuerpo	*"Odio lo que veo en el espejo."*	Estoy aprendiendo a cuidarme y a que me guste lo que veo.

EN SENTIMENTS

¿Escribiste la tuya? Guárdala en la app y úsala directo en el **Modo Robótico** y en el **Modo Voz**.

Afirmaciones para *empezar hoy*

Elige una, solo una, y repítela 10 veces seguidas ahora mismo. Después, nota cómo te sientes.

Soy suficiente tal como soy.

Merezco todo lo que estoy pidiendo.

Cada día es una nueva oportunidad para empezar de nuevo.

Elijo pensamientos que me fortalecen.

Las cosas buenas llegan a mí con facilidad.

Confío en mi tiempo y en mi camino.

La vida que quiero ya está en camino hacia mí.

Soy capaz de encontrar soluciones para mis desafíos.

Repite 10 veces. Respira. Repite mañana.

Tus primeros *7 días*

La primera semana es donde casi todo el mundo se rinde. Sigue este plan y llega al séptimo día con el hábito formado.

Día 1	**Elige tu afirmación** con la fórmula de la página 11, escríbela en Sentiments y activa los recordatorios.
Día 2	**10 repeticiones en el Modo Robótico**, al despertar.
Día 3	Mañana igual al día 2. En la noche, **escucha tu afirmación en el Modo Voz** antes de dormir.
Día 4	**Sube a 15 repeticiones** y elige una acción pequeña que combine con la frase.
Día 5	**Arma tu Tablero de Visión** con imágenes de la vida que describe tu afirmación. ¿Alguna palabra todavía te traba? Cambia solo esa.
Día 6	**Ritual completo:** Tablero de Visión y Modo Robótico en la mañana, Modo Voz en la noche.
Día 7	**Mira hacia atrás:** ¿qué cambió en la forma en que te hablas? Ahora empieza el **Viaje de 21 días**.

CONCLUSIÓN

El secreto es *no parar.*

Las afirmaciones robóticas no lo cambian todo de la noche a la mañana. Pero, repetidas con intención y constancia, abren espacio para una transformación de verdad. Con cada repetición, eliges una nueva historia para ti.

La parte difícil nunca fue la frase. Es recordar, repetir y seguir cuando la vida aprieta. Para eso se creó Sentiments: tu afirmación, el Modo Robótico, el Modo Voz, el Tablero de Visión y el Viaje de 21 días en un solo lugar, todos los días, en tu bolsillo.

Empieza tu primera racha hoy.

DESCÁRGALA EN
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

Sentiments · disponible en español, inglés y portugués, en todo el mundo.



MODO ROBÓTICO · MODO VOZ · TABLERO DE VISIÓN