

# Guided Meditation for Positivity

Close your eyes and allow every worry, task and negative thought to float away. You have no time for them here, and so you let each of them go. Every bad thought, every fear and every worry. Watch them all float away on the great big ocean in your mind.

Image yourself sitting on the shore, you hear a voice in the distance, telling you:

Today I am happy.

Today I am capable.

Today I am worthy.

The voice loops over and over.

Today I am happy.

Today I am capable.

Today I am worthy.

As the voice continues speaking, you watch the waves and feel at peace. The voice repeats.

Today I am happy.

Today I am capable.

Today I am worthy.

Slowly, as you watch the waves, you realize that the voice is coming from within you. You open your mouth and speak out loud:

Today I am happy.

Today I am capable.

Today I am worthy.

# Meditación guiada para la positividad

Cierra los ojos y deja que cada preocupación, tarea y pensamiento negativo se esfume. No tiene tiempo para ellos aquí, así que déjelos ir. Cada mal pensamiento, cada miedo y cada preocupación. Mírelos todos flotar en el gran océano en tu mente.

Imagínese sentado en la orilla, escuche una voz en la distancia que le dice:

Hoy estoy feliz.

Hoy soy capaz.

Hoy soy digno.

La voz se repite una y otra vez.

Hoy estoy feliz.

Hoy soy capaz.

Hoy soy digno.

Mientras la voz sigue hablando, mire las olas y siéntase en paz. La voz repite.

Hoy estoy feliz.

Hoy soy capaz.

Hoy soy digno.

Lentamente, mientras observe las olas, dese cuenta de la voz que viene de su interior. Abre la boca y diga en voz alta:

Hoy estoy feliz.

Hoy soy capaz.

Hoy soy digno.