

# SALUDOS ANCLA ENERO

*Me haré cargo de sentirme orgulloso del año que voy a crear*

*Tendré la consideración de cuidar mi cuerpo de mis propios arranques de ira*

*Respetaré la opinión, la vida de los demás y la percepción que tengan de las situaciones, así no controlaré ni permitiré que me controlen.*

*La vida no es estática, los únicos que no cambian de propósitos y de ideas, son los inquilinos de los manicomios y de los cementerios*

*Hoy aprendí que de mí depende la duración de las alegrías en mi vida*

*Creo en mí como jamás nadie en la vida creyó*

*Reconoceré que tengo habilidades, a nivel de un genio*

*Tendré la honestidad de comportarme como mi ser interior lo esté indicando*

*Tendré la honestidad de comportarme como mi ser interior lo esté indicando*

*Agradezco a mis padres todo lo que me han entregado, pero especialmente su amor*

*Mi corazón y mi cerebro trabajan como uno solo para generar amor incondicional en el planeta*

*Me entregaré cada día a construir la felicidad que para mí quiero.*

*Tomaré la responsabilidad de ayudar a sanar a este planeta, porque el mundo me necesita.*

*Si no te trae alegría tu vida, suelta;  
si no te ilumina ni te construye, suelta;  
si permanece, pero no crece, suelta;  
si te procura seguridad y así te evita el esfuerzo de desarrollar, suelta  
si no brinda reconocimiento a tus talentos, suelta si no acaricia tu ser, suelta*

*A cada ser que me encuentre en Mi camino, internamente le voy a desear una inmensa felicidad.*

*Llenaré mis días de momentos de alegría para mí y para los demás.*

*La vida consiste en compartir con los demás, lo que tan generosamente el universo me entregó*

*Valoro infinitamente el ser responsable de crear una vida extraordinaria para mí*



## SALUDOS ANCLA FEBRERO

Valoro infinitamente el ser responsable de crear una vida extraordinaria para mí

Dejaré de normalizar la violencia, para establecer el respeto hacia mi persona

Trabajaré mis emociones para sanar mi corazón, para vivir con alegría y armonía

Estoy dispuesto a vivir solamente en los lugares donde se me quiere, soy muy malo para estar en donde no se me quiere

Limpiaré mi mente y limpiaré mi corazón, para poder verme a mí y a los otros, como verdaderamente somos

Reconozco el valor y las cualidades de las personas que me rodean, porque soy capaz de reconocer mis propias cualidades

CMV con amigos de todo el mundo, CMV con personas que están creciendo en sus emociones, en su salud, en su prosperidad CMV rodeada de lujo, CMV en el CMV

Cuando los demás dejen de quererte, tú tienes que quererte tres veces más

Haré lo que sea necesario para que mi vida sea una historia feliz

La alegría, la ternura, la abundancia, también forman parte de mi vida; y agradezco al universo entregarme tantas maravillas

Si hoy contacto con la energía de mi adolescente interior, tendré una vida extraordinaria

Cuando entendí que es mi responsabilidad cuidar de mí, dejé de tolerar los malos tratos



# SALUDOS ANCLA MARZO

Me agradezco por todas las cosas buenas que hice, que hago y que continuaré haciendo por mí

Hoy agradezco a la vida, que me hace darme cuenta de mi bondadoso corazón

Voy a amar a mi pareja, de la misma forma en que quiero que me ame

La rutina la convertí en un hermoso problema, hoy terminé con ella.

A partir de hoy, me atrevo a reconocer que, si hay tanta gente admirándome, es porque estoy haciendo las cosas bien

El ser mujer me permite liberarme de cada cosa que no me haga feliz en mi vida

Reconozco y admiro el trabajo de las figuras ocultas, que son esas mujeres que no son vistas

Tener actos de bondad hacia mi persona y hacia los demás, será una marca en mi vida

Soy consciente de que cada acción que realice día a día, conforma los escalones que me llevarán al éxito

Te presento a mi familia y te invito a que la conozcas y la dejes entrar en tu casa: mi marido el tiempo, mis hijos la sabiduría, la amistad, el amor y yo me llamo felicidad

CMV dispuesto a cambiar mi vida y a quitarme de pretextos inútiles

Este es el momento de quitarme de pretextos y reunirme con los del CMV, que son un grupo de personas extraordinarias

A partir de hoy recordaré que cada aspecto que veo en una persona, que no me gusta, es algo que existe en mí y solamente lo veo reflejado en mi interior; por lo tanto, en lugar de hacer una crítica al de enfrente, regresaré a mirar qué sucede internamente conmigo

Volveré mi vida, en cada acto un jarrón dorado

He decidido que el evento difícil que ocurra en mi vida, se convierta en mi fortaleza

Velaré por el amor hacia mi persona, ese que me engrandece como un ser humano

Dejaré de autoengañarme y esto me permitirá Empoderarme mentalmente

Pediré un deseo cada día, para conectarme con el momento mágico de la ilusión

Voy a utilizar todos mis recursos para ser respetado por los demás y, para yo también respetarlos



## SALUDOS ANCLA ABRIL

Me comprometo a tener temas interesantes que agraden a los demás y ayuden en sus vidas

Agradezco a mi cuerpo y a cada una de sus partes con los que vine a este maravilloso mundo

Agradezco a la vida poder ver y sentir el rostro de los que amo

Dejaré de pensar en las experiencias pasadas que je vivido y que no me permiten disfrutar mi presente y construir un mejor futuro

La historia de mi vida me lleva a comprender que soy una persona que tiene muchas fallas, pero también con muchos aciertos

Mi inteligencia social me permite disfrutar más de la vida

Me doy cuenta que los límites solamente me los pongo yo y que cuando termine este día los demás sepan mi nombre

Escucharé las necesidades de mi corazón y llevaré a cabo lo que me diga

Vive dentro de mí un adolescente que es el que me lleva a cumplir mis sueños, hoy inicio su rescate, hoy empiezo a hacerme cargo de él, a partir de hoy escucharé la fuerza de su voz.

Me comprometo a vivir despeinado y apreciar cada momento, cada afecto y cada situación que esté viviendo

Soy responsable de las palabras que digo, por lo tanto, evitaré dañar a los demás.

Pintaré mi vida de colores nítidos y brillantes y podré decir que mi vida es roja, amarilla, naranja

A partir de hoy, yo soy la prioridad en mi vida y esto abre la posibilidad de que yo ame de una mejor manera a los demás

Iré a convivir con esos buenos amigos que tantas lágrimas me han secado, de tristeza y de alegría

Merezco multiplicar mi salud, mi amor y mi dinero y el único responsable de lograrlo soy yo

Mantendré un pensamiento consistente en aumentar mi dinero, mi salud y el amor que tengo por los demás

Reconozco, admiro y valoro a mi propio ser, por todas las situaciones difíciles a las que se ha enfrentado y que me ha convertido en una persona más fuerte y compasiva

Hoy aprendí la importancia de vivir cada día sin estar aferrado a los temores que me impiden mi felicidad, por lo tanto, voy a dejar a un lado los miedos y empezaré a tomar los caminos que me lleven a cumplir mis sueños

Voy a hacer un derroche de alegría, de pasión y de juventud



## SALUDOS ANCLA MAYO

Considero que el respeto a mis decisiones, es tan importante, como el respeto a lo que deciden los demás

Soy totalmente capaz de amar de una manera inigualable para mí y para los demás

He comprendido que tengo la oportunidad de utilizar estrategias distintas para sacar al escorpión del agua.

Voy a crear una personalidad divertida, ara generar bienestar en mi vida

Cada acto de bondad que tenga para mí mismo, será multiplicado infinitamente para los demás

El corazón salvaje que tengo, me lleva a gritar continuamente:  
**SUEÑO CUMPLIDO**

Me doy cuenta que cada día puedo aprender más si me centro en mi presente y tomo cada experiencia para nutrir mi alma, mi cuerpo y mi espíritu

Los actos de bondad que yo hago en mi vida, son de manera incondicional para los demás

Hoy permito que el adolescente interior que vive en mí, haga su trabajo de llevarme a cumplir todos mis sueños, y se lo agradezco

Me detendré cada día a tomar un descanso que me permita relajarme totalmente

A partir de hoy, me enfocaré en mi propio crecimiento personal en lugar de querer cambiar a los demás

La mejor opinión que yo puedo escuchar, es la que sale de mi corazón

Dejaré de auto engañarme y esto me permitirá empoderarme mentalmente



## SALUDOS ANCLA JUNIO

Me detendré un momento en el camino, para revisar con amor qué deseos voy a seguir cumpliendo en mi vida

Agradezco todos y cada uno de los momentos que me ha dedicado la vida y que me han otorgado tanta felicidad

Permito que Dios enderece mi vida porque hoy entiendo que existe dios y no soy yo

Amo la autosuficiencia que me permite vivir mi vida como deseo y respetar con amor la vida de quienes me rodean

Mi trabajo permanente es fomentar el respeto hacia mi persona, teniendo tolerancia cero a los malos tratos

Hasta el día de hoy, yo me despreciaba; a partir de hoy me valoro y me respeto

Mi tenacidad es la herramienta más potente, para lograr los resultados que deseo

La tarea más importante de mi vida y a la que me voy a entregar apasionadamente, es el trabajo en mi desarrollo espiritual

Reconoceré que tengo habilidades a nivel de un genio

Agradezco al dios de mis creencias, agradezco a la vida y agradezco a mis padres por los hermanos que me regalaron

Gracias Hugo Pimentel (bombero) y compañeros de protección civil de Puebla, por dar este ejemplo a la humanidad

Voy a mantenerme enfocado en mi objetivo, dejando a un lado las galletas de miel

Me dedicaré a alimentar al lobo bueno que existe en mi corazón

Quiero tomar la responsabilidad de ser un CeMeVeriano y realmente comprometerme a cambiar mi vida

Amaré a mi pareja como quiero que me ame

He tenido muchas heridas en la vida, hoy tomo la decisión de verlas como un aprendizaje y no como un sufrimiento

Dejaré de caminar sobre el agua porque hoy me di cuenta que existen barcas

Me alegra la vida saber que soy el responsable de crear espacios de alegría y paz para mi

Soy consciente que la vida que muestro en las redes sociales, no es la realidad totalmente, de lo que estoy viviendo



# SALUDOS ANCLA JULIO

Estoy cuidando las palabras que pronuncio, porque sé que determinan mi bienestar emocional interno y externo

Necesito tu amor para que me cuides, me valores, me respetes, me diviertas; y solamente ese amor me lo puedo dar yo

He comprendido la importancia de hacerme pequeño en mi persona y agrandar mi humildad para poder resolver mis problemas con más sabiduría

Tengo todos los recursos para ser una persona autosuficiente, lo único que necesito es mostrarlo para mí mismo

Cada día aumentaré mi grandeza emocional para mí y las personas que me rodean

No importa las situaciones que se me presenten, yo sé que tengo la capacidad de resolver cada una de ellas

Voy a encargarme de crear un divertido, amoroso y generoso fin de semana

Me daré cuenta que si alguien en el mundo ha podido lograr sus sueños, reprogramando mi mente también podré hacerlo yo

Cuando juzgue a otras personas, voy a regresar a mí, para darme cuenta de que los juicios que hago, son las observaciones que evito en mí

Cada vez que tenga miedo, pensaré que, solamente dejando de ser río, puedo convertirme en océano

He comprendido que la envidia es un sentimiento que daña mi cuerpo, mi alma, mi espíritu; por lo tanto, hoy me centraré en mis talentos para construir la vida que deseo

Es un placer y una gran alegría, dedicarme diariamente a empoderar mentalmente a los demás

Soy consciente que la mejor forma de ayudar a mi familiar adicto, es viviendo un proceso de recuperación emocional primero para mí.

Tener actos de bondad hacia mí y hacia los demás, será una marca personal en mi vida

Recuperaré la pasión para vivir mi vida como siempre he soñado

Reconozco con enorme gratitud la abundancia que he creado en mi vida

Me comprometo a tener temas interesantes, que agraden a los demás y ayuden en sus vidas

El miedo es una emoción que, si se lo permites te puede paralizar, por eso vamos a adoptar el lema: a pesar del miedo actuaré

Reconoceré que tengo habilidades a nivel de un genio

Me encargaré de hacer posible, lo que para otros es imposible

Hoy comprendo que la única manera que hay de salir de los problemas que estoy viviendo, es aprender la lección y sobre eso buscar una solución

A partir de hoy tomo consciencia de que nadie tiene responsabilidad sobre mi sonrisa, mi alegría y mi bienestar; por lo tanto, nadie puede amargarme la vida



# SALUDOS ANCLA AGOSTO

Con alegría y con mucho amor voy a seguir llevando barcas a la orilla, para que todos estemos salvados.

Agradezco a todas las personas que me hicieron crecer y que por eso yo pude ganar mi medalla de oro

Me encantan las medallas olímpicas, la vida es una olimpiada y yo voy a disciplinarme cada día para disfrutar las medallas de oro que me ganaré.

Soy espejo y me reflejo, y todo lo malo que veo en el otro yo lo tengo y también todo lo bueno que veo en el otro, yo lo tengo.

Ahora entiendo que un hater o persona que me odia, tiene una gran necesidad de atención que yo no le voy a dar.

Alejo de mis pensamientos que las personas están en contra mía, o que la gente me quiere dañar, voy a poner las cosas en su justa dimensión y no sentirme que yo soy el centro de la atención de todos los demás.

Es mi responsabilidad y de nadie más, liberarme de la ira, del rencor y del resentimiento; Porque hace esto sanará automáticamente mi corazón

El día de hoy, empezaré a dar los pasos necesarios para alejarme de la queja y en lugar de ese comportamiento trabajaré para tomar decisiones que me acercan a lo que si deseo

Soy responsable de tomar en serio mi salud mental, por lo tanto buscaré quien pueda acompañarme en este proceso.

Yo puedo cambiar mis circunstancias si programo mi mente de una forma distinta, por lo tanto en lugar de decir, trataré de estar mejor, voy a intentar mejorar, voy a decir, haré todo lo necesario para estar bien, modificaré las palabras, trataré, intentaré, tal vez, solamente diciendo, lo haré.

Cambio mi estado mental bajándole a la ira, al coraje y al rencor y lo cambio por un estado mental de alegría, ternura y bienestar

Una vida extraordinaria consiste, en no rendirme bajo ninguna circunstancia que sea para un beneficio en mi vida.

Voy a resonar en mi familia, en mi trabajo, con mis amigos, con la mayor consideración y empatía hacia ellos y hacia mi persona

Voy a resonar en mi familia, en mi trabajo, con mis amigos, con la mayor consideración y empatía hacia ellos y hacia mi persona

Soy responsable de tomar en serio mi salud mental, por lo tanto buscaré quien pueda acompañarme en este proceso.

Me enfocaré en las cosas positivas que he vivido para reprogramar mi cerebro y este pueda operar de la forma que yo necesito.

El respeto es un comportamiento que siempre tendrán los demás hacia a ti, mientras que tú presentes la misma honra hacia los demás.

Mi salud cognitiva depende absolutamente de mí, por lo tanto desarrollaré mi capacidad de pensar, trabajaré con mi memoria, mi función de atención y todo lo que sea necesario para desarrollarla cada día.

Me tomaré de los hombros y ante cualquier circunstancia que esté viviendo, me voy a decir, (tu nombre) nunca dejes que esto te detenga.



## SALUDOS ANCLA SEPTIEMBRE

Voy a hacer a un lado todos los pretextos que tengo para no estar haciendo bien mi vida y en cambio voy a fortalecer mi mente para lograr lo que sí quiero.

Todas las palabras que salen de mi boca, regresaran a mí multiplicadas.

Cada vez que enjuicie a una persona por su forma de pensar o por sus comportamientos, regresaré a mi interior y me recordaré que yo tampoco soy perfecto.

Herede de mi Padre y Madre cosas maravillosas, las que tengo y no me gustan y que también fue su herencia, es mi responsabilidad transórmalas.

Me comprometo a cumplir cada meta que he postergado, para poder decir ¡SUEÑO CUMPLIDO!

Si permito que el enfado de alguien me domine, seremos dos los enfadados; hoy decido retirarme de ese espacio.

A partir de hoy me hago cargo de sanar cada cosa que no me dieron mis papás.

Hoy me doy cuenta que amar intensamente a una persona, incluye el que yo le tenga paciencia, sin embargo, también entiendo que esa misma consideración debo tenerme a mí, para cuidar mi persona, para tenerme paciencia y amarme cada día más.

Cuando estás enfrente de mi TE VEO... y entonces puedo darme cuenta del gran ser humano que está delante de mí.

Decido decidir lo que quiero hacer y lo que no quiero hacer en mi relación de pareja.

Me comprometo a cumplir cada meta que he postergado, para poder decir ¡SUEÑO CUMPLIDO!

Soy totalmente responsable de mejorar mis comportamientos emocionales, a pesar de que los demás provoquen situaciones difíciles.

Había llenado mi vaso de resentimiento, de coraje, de estrés de preocupación de ansiedad; Hoy aprendí cómo llenarlo de alegría, de ternura de mucho dinero, y de una salud incomparable. Y lo logré porque soy responsable de mi vida.

Agradezco a todas las mariposas blancas que hay en mi vida y que yo les puse por nombre papá, mamá, amor hijos, extraños y amigos.

Voy a ser tan leal conmigo mismo, que cuidaré de mí como nadie me ha cuidado.

Me hago responsable de que la historia de mi vida tenga un final feliz.

La inspiración que yo necesito para llevar a cabo mis proyectos, se da, cuando yo conecto con mi sabiduría interior, que es la luz en mi camino.

Trabajaré en mi salud emocional y tendré cuidado para no relacionarme o vincularme adecuadamente con una persona narcisista.



## SALUDOS ANCLA OCTUBRE

Mamá hoy reconozco y valoro inmensamente todo lo que has hecho por mí, y lo que no hiciste me corresponde llenar ese vacío a mí mismo.

Hoy haré un regalo emocional o económico, sin poner condición alguna.

Me haré cargo de tropezar con la alegría, hoy, mañana, pasado mañana y todos los días de mi vida.

El silencio incomodo me permite aumentar la confianza en mí mismo y respetar a los demás.

Soy responsable de la educación que muestro a los niños y adolescente que me rodean y a mi única tarea es ser un modelo para ellos

Abriré mi ventana, para que el universo traiga a mi vida las soluciones que hemos creado juntos.

A partir de hoy estaré, centrado en crear una vida de amor para mí, que será multiplicado en todos los que me rodean.

Me llena de alegría saber que mi familia, mis amigos, mis compañeros de trabajo, mis vecinos, estén teniendo éxito en sus vidas.

Soy una persona que tiene la gran virtud de salir de los estados emocionales que me perjudican, hoy sé, que también puedo vivir en paz, en serenidad y alegría.

Estoy vaciando mi alma de todas las emociones que me hacen daño a mi cuerpo y a mi vida, para que pueda ocupar ese espacio la abundancia generosa que también es porta de lo que me toca y merezco vivir.

Jamás haré cosas que me decepcionen a mí mismo, por eso cada decisión que tome será desde mi corazón.

El amor más grande que yo puedo vivir, es el amor que me tenga hacia a mí.

Aún estoy de pie, porque yo soy grande y así cada día puedo gritar ¡¡SUEÑO CUMPLIDO!!

Alejarme de las redes sociales cuando son cosas sin importancias, como el chisme de mi ex, me lleva a nutrir mi alma de cosas más importantes.

Las noches oscuras de mi alma, son la prueba de la capacidad de resistencia que yo tengo para salir adelante.

Las huellas doradas que deje hoy en las personas que me rodean, saldrán desde mi corazón generoso. Enseñándome así a no solamente estar en el juicio y la crítica.

Mucho más importante que escuchar la opinión de los demás, es oír la voz con la sabiduría que tiene tu corazón

Para corregir a los demás, necesitas primero, corregirte a ti mismo.



## SALUDOS ANCLA NOVIEMBRE

Reconoceré en mí las emociones y comportamientos que me están impidiendo tener una vida de la que me sienta orgulloso.

Despierto a mi corazón para ver con amor mi propia persona y a los que me rodean desde ahí emanar la luz que está necesitando el mundo.

Todas las enseñanzas que recibí de mis abuelos y de mis padres las transformo y las convierto, en la guía que regirá mi vida para mayor bien.

Cuidaré de mi persona y de mi integridad y esa es una responsabilidad solamente mía.

Entenderé que yo no tengo el conocimiento para diagnosticar a los demás y que eso pertenece a los expertos.

Soy responsable de buscar el bienestar en mi vida y retirarme de cualquier persona que quiera ejercer violencia en mí.

Dejaré de quejarme y de estar modificándome la vida y mortificar la vida de los demás, porque hoy sé que solamente yo puedo calmar mi sed.

Decretar abundancia para mí, significa que voy a dar los pasos para lograrlo.

Decreto que la abundancia es una constante en mi vida, pero que dependen de mí el generarla.

Me llena de alegría saber que yo soy el responsable de traer a mi vida la abundancia que merezco.

El Creador me diseñó para ir hacia adelante. Y si yo no lo hago... estoy traicionando a mi creador.

Pensar en grande significa; que yo haré con mis pensamientos y mis comportamientos una vida de ensueño y bienestar.

Si alguien en la vida pudo lograr lo que yo estoy deseando, yo también puedo desarrollar esa capacidad.

Si ya no soy el mismo de ayer, no tengo porque guardar, ira, rencor, ni envidia en mi corazón.

Yo soy responsable de cultivar la paciencia en mi persona y esto me ayudará en mi salud física y emocional.

Jamás me detendré para cumplir mis sueños y agradeceré eternamente a todos los que me acompañen en esos momentos.



## SALUDOS ANCLA DICIEMBRE

La luz divina impera en mi y es quien me va guiando para convertirme en la persona que estoy buscando.

Merezco todo lo bueno de la vida y soy el responsable de crearlo para mí.

Hoy abrazo mi coraje con mucha valentía y decreto que haré de mi vida una obra de arte.

Hoy agradezco a la vida por todas las cosas que me ha regalado y que a partir de ahora mi compromiso es disfrutarlas cada vez más.

Reencontrarme conmigo mismo de "vez en diario" es el mejor regalo que me puedo dar.

Desarrollaré el hábito de levantarme temprano, porque quiero más energía en mi vida que me ayude a ser más productivo.

Los problemas ya llegaron al tamaño que les permití llegar, no pueden crecer más, pero yo, si sigo creciendo.

Es importante tener claro para mí, que cualquiera circunstancia que esté atravesando en mi vida, no es permanente.

Revisare mis propias emociones antes de tener la arrogancia de revisar las de los demás

Dejaré de meterme en laberintos que sólo me traen tristeza y desolación y a partir de hoy me ubico en mi propio centro.

Practicaré todos los días la SOLITUD, que es, el encuentro conmigo mismo.

Haré caso de lo que mi corazón me dice, porque es el único que tiene las verdaderas repuestas para el camino que quiero seguir

Decreto abundancia de cosas maravillosas en mi vida y en la vida de los que amo y que ese sea nuestro destino.

Yo decido que fuego ser en la vida, un fuego de amor o un fuego de odio, y me responsabilizo de las chispas que aviento, porque eso es lo que habrá en mi vida.

Todo tiempo presente es mejor y yo me encargo de vivirlo así.

Dejaré de decir a "donde sea" para salir de la zona de N confort y elegir cada día lo que sí quiero.