

CULTURAL AFFIRMATIONS FOR IMMIGRANTS

By Resilience Psychological Collaborative, Inc.



My culture is valuable. (Mi cultura es valiosa)

I am strong and capable. (Soy fuerte y capaz.)

I am worthy of love and respect. (Soy digna de amor y respeto.)

My voice matters. (Mi voz importa.)

I am enough, just as I am. (Soy suficiente, tal y como soy.)

My culture is my strength. (Mi cultura es mi fortaleza.)

I am resilient. (Soy resiliente.)

I deserve to be happy and successful anywhere I am. (Merezco ser feliz y exitoso/a/e donde quiera que este.)

I will not let anti-immigration rhetoric define me. (No dejaré que la retorica anti-imigrante me defina.)

I am creating a life I love. (Estoy creando una vida que me encanta.)

I am a leader. (Soy un líder.)

My immigrant dreams are valid. (Mis sueños de inmigrantes son válidos.)

I am worthy of achieving my goals. (Soy digna de lograr mis metas.)

I will not let fear hold me back. (No dejaré que el miedo me detenga.)

I am surrounded by love and support. (Estoy rodeada de amor y apoyo.)

I am learning and growing every day. (Estoy aprendiendo y creciendo todos los días.)

I am grateful for my blessings. (Estoy agradecido/a/e por mis bendiciones.)

I am worthy of good things even when other do not think so. (Soy digno/a/e de cosas buenas aunque otros no lo crean.)

I forgive myself for my mistakes. (Me perdono por mis errores.)

I am learning to love myself unconditionally. (Estoy aprendiendo a amarme incondicionalmente.)

My heart is brave, and my spirit is free without borders. (Mi corazón es valiente y mi espíritu es libre sin fronteras.)

My path is full of light and possibilities in this country. (Mi camino está lleno de luz y posibilidades en este país.)

I am a unique and unrepeatable immigrant. (Soy un inmigrante única/o/e irrepetible.)

I shine with my own immigrant light! (¡Brillo con luz de inmigrante propia!)



Adapted from <https://latinbusinesstoday.com/25-latina-confidence-affirmations-for-self-love-english-spanish/>