RETO 12 SEMANAS · SEMANA 1

AUTOCONOCIMIENTO

< Notas

A mí también me cuesta saber cómo estoy

En estos días, hablando con una amiga, le recomendé algo sencillo: colocar dos alarmas **para hacer una pausa** y preguntarse cómo estaba.

Porque muchas veces pasamos el día resolviendo, trabajando y pendientes de todo... y dejamos para después escucharnos.

Por eso, esta semana hablaremos de **autoconocimiento**.

Pero no desde la teoría ni desde una lista de cosas que "deberías descubrir". Vamos a empezar desde lo que sí estás sintiendo hoy.

¿Cómo estás hoy?

1/3

Notas

Conocerte empieza por observarte

A veces nos exigimos tener todo claro: saber qué queremos, qué sentimos y qué decisión tomar.

Pero puedes empezar por algo más pequeño: reconocer lo que te está pasando ahora.

¿Sientes cansancio? ¿Hay algo que te preocupa? ¿Sientes alegría, tristeza o una mezcla que todavía no sabes explicar?

No necesitas corregir lo que sientes ni encontrar una respuesta perfecta.

Obsérvate con curiosidad, sin juzgarte.

< Notas

Una pausa para volver a ti

Hoy, coloca dos alarmas:

3:00 p.m. y 7:00 p.m.

Cuando suenen:

1. Haz una pausa y respira profundamente tres veces.
2. Pregúntate: ¿Cómo estoy ahora?
3. Observa tus pensamientos, tus emociones y las sensaciones de tu cuerpo.

Puedes escribirlo en una nota de tu celular o simplemente reconocerlo.

La práctica es darte un momento para escucharte.

¡Sal un momentico de aquí y coloca tus alarmas! 💛
¡Que tengas un feliz día!