Notas

¿Cómo te fue con las alarmas?

¡Buenos días! ✨ ¡Ey! ¿Pusiste las alarmas y te preguntaste cómo estabas?

Si todavía no lo hiciste, **¡hazlooo!** Solo necesitas un momentico.

Y si lo hiciste... **¡esooo, te felicito!** Ya diste un pequeño paso.

De eso se trata: hacer algo diferente cada día para acercarte a ti. 💛

@Mariarandia

Cuando todos quieren opinar...

Puede que al escucharte sintieras muchas cosas juntas y no supieras por dónde empezar.

Es normal. Yo a veces siento que tengo como tres personas dentro de mi cabeza y todas quieren hablar y opinar. Jajaja.

Hoy vamos a dar un pasito más: **poner en palabras lo que está pasando dentro de ti.**

Puedes usar papel, una nota del celular o Notion (una herramienta digital para organizar tus notas y actividades).

Por cierto, tengo una plantilla que te dejaré al final por si quieres adquirirla. ✨

Para esta práctica, elige lo que te resulte más cómodo.

RETO 12 SEMANAS • AUTOCONOCIMIENTO

Escribe para escucharte

No necesitas escribir bonito ni tener todo claro antes de empezar.

Completa estas frases:

📝 **Hoy me siento...**
(¿Qué emoción notas en este momento?)

📝 **Lo noto en mi cuerpo en...**
(Observa dónde sientes tensión u otra sensación.)

📝 **Lo que necesito en este momento es...**
(Una pausa, descanso, compañía, pedir ayuda...)

No lo pienses demasiado.
Solo reconoce lo que aparece.

RETO 12 SEMANAS · AUTOCONOCIMIENTO

No tienes que resolverlo todo hoy

Reconocer qué sientes, dónde lo notas y qué necesitas ya es una forma de cuidarte.

No siempre puedes elegir cómo te sientes, pero puedes dar pequeños pasos para acompañarte y buscar lo que necesitas.

Para cerrar, lee esta frase para ti:

“Me doy permiso de sentir y conocerme. Escucharme me ayuda a cuidarme”.

💛 Si mientras leías ya estabas respondiendo… ¡listo! Ya hiciste la práctica de hoy.

Guarda este ejercicio y regálate unos minutos para ti cada vez que lo necesites.

@Mariarandia