

Antes de seguir, mira lo que ya hiciste

¡Hola, hola! 💫
Llegamos al cierre de nuestro tema de autoconocimiento.

Así que haz una pausa y respira.

Esta semana te invité a escucharte, poner en palabras lo que sientes y darte un momentico para ti.

Si hiciste alguna de las prácticas, reconoce ese paso. Y si estás empezando, también puedes hacer el ejercicio de hoy.

Todo cuenta. Vamos pasito a pasito.

Conocerte empieza por mirarte con honestidad y cariño.



Vamos a ponerlo por escrito

Toma tu cuaderno, abre una nota del celular o tu espacio en Notion y responde:



¿Qué descubrí sobre mí esta semana que antes no había notado?



¿Qué parte de mí necesita más atención, cariño o paciencia?

No necesitas escribir muchísimo.
Unas líneas sinceras son suficientes.

Date espacio para reconocer y celebrar lo que has vivido y aprendido.





Escríbele a quien empezó este reto

Escribe una nota a esa versión de ti que empezó esta semana sin saber qué iba a descubrir.

Cuéntale qué aprendiste, cómo te sientes hoy y qué quieres recordar cuando vuelva la confusión.

Puedes empezar así:

"Hoy quiero decirte que..."

No tienes que decir que todo está bien si no lo sientes. Escribe lo que sea verdad para ti.

Puedes leer tu nota o guardarla para volver a ella cuando lo necesites.



Un momento para ti antes del fin de semana

Te comparto algo que hago los viernes cuando quiero regalarme tiempo para mí: pongo música tranquila mientras escribo o pienso en cómo estoy.

Yo tengo a Alexa con música relajante casi todo el día. Jajaja. A mí me ayuda a crear un ambiente calmado para pensar.

Para cerrar, completa esta frase:

"Este fin de semana me gustaría sentirme…
Y para acercarme a eso, puedo…"

Hoy puedes reconocerte y celebrarte por haber empezado. 💫

Y si todavía no hiciste los ejercicios, pero leíste lo que compartí estos días, eso también cuenta. Ya conoces herramientas que puedes empezar a usar cuando te regales un momentico para ti.

Llevamos 1 semana de 12. La próxima empezamos con Claridad.

Así que seguimos pasito a pasito… suave, suavecito. 🎶

Cuéntame: ¿qué descubriste sobre ti esta semana?