

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

MÓDULO 9 - Primero Yo

Tema: El poder del autocuidado consciente.

Aprenderás a reconectar contigo misma/o, entendiendo que cuidarte no es egoísmo. Este módulo te enseña que tu bienestar es la base del bienestar familiar.

CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que SIENTE, NO PIENSES.

¿List@ para este maravilloso ejercicio de Consciencia?

- Busca un lugar en donde puedas tener el mayor silencio posible durante 10 minutos, sin distracciones.
- Vas a necesitar audífonos (de preferencia), un cojín y una silla si te cuesta sentarte en el piso.
- Mira bien estos dibujos para que elijas la postura que vas a adoptar. Lo más importante es mantener tu espalda recta todo el tiempo. Para eso, es importantísimo que logres estar cómod@ desde el inicio así es que por favor, tómate el tiempo necesario para experimentar cuál te va mejor.



Persona sentada en una silla.

¡OJO! LA MENTE PUEDE JUGARNOS PASADAS QUERIENDO ENCONTRAR LA PERFECCIÓN, ¡NADA MÁS LEJOS DE LA REALIDAD! ASÍ QUE NO BUSQUES UNA POSTURA PERFECTA SINO UNA RELAJADA Y CÓMODA, QUE TE PERMITA TENER LE ESPALDA DERECHA. ¿OK?

Al terminar este ejercicio, en silencio, en paz y conectad@ contigo, responde estas preguntas:

¿Cómo me sentía antes de empezar?

Área de respuesta para la pregunta: ¿Cómo me sentía antes de empezar?

¿Cómo me siento al terminar?

Área de respuesta para la pregunta: ¿Cómo me siento al terminar?

¿Qué es lo que más me gustó de regalarme estos 10 minutos para mi, para conectarme con mi propio corazón, para ser consciente de mi misma?

Área de respuesta para la pregunta: ¿Qué es lo que más me gustó de regalarme estos 10 minutos para mi, para conectarme con mi propio corazón, para ser consciente de mi misma?

¿Qué es lo que más me costó trabajo soltar?

Área de respuesta para la pregunta: ¿Qué es lo que más me costó trabajo soltar?

¿Cómo sentí mi cuerpo?

Área de respuesta para la pregunta: ¿Cómo sentí mi cuerpo?

Dedica un momento para darte las gracias por haber tomado este curso, por el amor que te motivó a hacerlo y por la valentía que te mantuvo constante, siguiendo adelante.

Abrázate, escribe todas las cosas bonitas que sueñas que alguien más te diga, repítete lo valios@ que YA eres, que siempre has sido y que seguirás siendo. Ese reconocimiento es TUYO.

GRACIAS PORTU GRANDEZA.