

— SÉ LA MEJOR —  
*versión de ti*  
PARA TUS HIJOS

### MÓDULO 10 - Integración y Amor Incondicional

Tema: Integrar todo lo aprendido y convertirlo en práctica diaria.

Este módulo es el cierre del viaje. Aquí integrarás las herramientas, los aprendizajes y las transformaciones que has experimentado. Aprenderás a mantener viva la conexión con tus hijos sin perderte a ti misma/o, reconociendo que la presencia amorosa es más poderosa que la perfección. También conectarás con tu propia grandeza, gratitud y propósito.

#### 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.

¿Cierra los ojos. Visualízate con tus hijos dentro de un año: ¿Cómo te gustaría que se sintiera tu hogar? ¿Qué tipo de mamá o papá quieres ser? ¿Qué palabras te gustaría escuchar de ellos? Eso es lo que estás creando desde hoy.

1. **Mi Evolución:** Escribe tres cosas que aprendiste sobre ti durante este curso:

Describe cómo ha cambiado tu relación con tus hijos:

2. **Compromisos con mi nueva versión:** Completa las siguientes frases:

- A partir de hoy, elijo

- Me comprometo a

- Recordaré siempre que

Escribe tres acciones diarias que reflejen tu nueva consciencia:

3. **Mi mantra de amor consciente:** Crea tu frase personal para recordarte tu propósito y sostenerte en los días difíciles.

• "Soy una madre consciente y amorosa. Merezco descanso, amor y alegría."

• "Mi presencia es suficiente."

Mi mantra es:

Agradece este camino. A ti, por tu compromiso. A tus hijos, por ser tus grandes maestros. A la vida, por darte la oportunidad de crecer juntos.

*No busques ser la madre o el padre perfecto. Busca ser presente, auténtico y amoroso.*

*Tu mejor versión ya habita en ti.*

