

La relación más importante: *conmigo*

Base de todas las demás relaciones



Un proceso profundo de 5 días para reconstruir
tu vínculo interior desde la consciencia.

Martha Velasco • *En Consciencia*

Un regalo para ti

**QUIERO REGALARTE ESTE MATERIAL
PORQUE ESTOY CONVENCIDA DE QUE
EL AMOR PROPIO Y LAS RELACIONES
SANAS SON PILARES
FUNDAMENTALES PARA EL
BIENESTAR DE LAS MUJERES.**

**CUANDO UNA MUJER SE ELIGE, SE
FORTALECE.**

**Y CUANDO SE FORTALECE, PUEDE
CONSTRUIR UNA VIDA MÁS LIBRE,
MÁS PLENA Y MÁS CONSCIENTE.
ESPERO QUE ESTAS PÁGINAS TE
ACOMPañEN Y TE INSPIREN EN TU
CAMINO.**

CON APRECIO,

Mónica Becerra
Diputada Federal



Contenido

0 INTRODUCCIÓN

1 ¿DESDE DÓNDE ME RELACIONO CONMIGO? AUTOEXIGENCIA, ABANDONO, JUICIO O PRESENCIA.

2 AUTOOBSERVACIÓN SIN CULPA VERME CON HONESTIDAD Y COMPASIÓN.

3 AMOR PROPIO PRÁCTICO (NO ROMÁNTICO) DECISIONES DIARIAS, LÍMITES Y COHERENCIA.

4 MI DIÁLOGO INTERNO Y MIS ELECCIONES CÓMO ME HABLO = CÓMO PERMITO QUE ME TRATEN.

5 RITUAL DE REENCUENTRO CONMIGO MEDITACIÓN + ACTO SIMBÓLICO DE INTEGRACIÓN.

6 BONOS EXTRA CHECKLIST DE RELACIÓN CONMIGO RUTINA DIARIA DE COHERENCIA PREGUNTAS CUÁNTICAS DE RECALIBRACIÓN ACTO SIMBÓLICO "MI ESPEJO CONSCIENTE" FRASES DE PODER

Introducción

Bienvenida a este espacio íntimo y transformador donde vamos a sanar la raíz de todas tus relaciones. Antes de mirar hacia afuera, vamos a volver hacia adentro.

Muchas veces creemos que nuestros conflictos vienen de los demás...

**Más pocas veces nos preguntamos:
¿Cómo me estoy tratando yo?
Este curso no es para buscar culpables.
Es para recuperar coherencia.
Es para regresar a tu centro.**

01

Día 1

¿DESDE DÓNDE ME RELACIONO CONMIGO?

A veces no entendemos por qué repetimos ciertos patrones.

Por qué toleramos lo que nos duele.

Por qué nos exigimos tanto.

Por qué nos abandonamos cuando más nos necesitamos.

Y la respuesta suele estar en algo simple y profundo:

La forma en que nos tratamos.

Hoy vamos a observar desde dónde te estás relacionando contigo.

¿Desde la exigencia?

¿Desde el abandono?

¿Desde el juicio?

¿O desde la presencia?

**“Desde dónde me
estoy tratando”**



Escucha aquí

**MEDITACION
“Regreso a mí”**



Escucha aquí

**¿DESDE DÓNDE ME
RELACIONO CONMIGO****Ejercicio práctico****“Radiografía de mi relación conmigo”**

Completa estas frases con total honestidad:

- **Cuando me equivoco, me digo...**
- **Cuando estoy triste, suelo...**
- **Cuando alguien me lastima, yo...**
- **Cuando necesito descanso, hago...**

Ahora responde:

¿Desde qué lugar me estoy tratando más seguido?

Autoexigencia

Abandono

Juicio

Presencia

Pregunta profunda:

¿Qué parte de mí está pidiendo ser vista y atendida?

No escribas lo correcto.

Escribe lo verdadero.

*“Si yo no me abandono, nadie
puede abandonarme.”*

**AUTOOBSERVACIÓN SIN
CULPA****SEÑALES REALES VS. ILUSIÓN**

**Muchas personas creen que observarse es criticarse.
Que mirarse profundamente es señalar errores.
Que reconocer patrones es confirmar que “algo está mal”.**

**Más hoy vamos a cambiar esa mirada.
Autoobservación no es juicio.
Es consciencia.**

**Cuando me observo sin culpa:
Dejo de defenderme.
Dejo de justificarme.
Dejo de atacarme.
Y empiezo a transformarme.**

**Porque nadie cambia desde la vergüenza.
Se cambia desde la claridad.**

“Mirarme sin atacarme”



Escucha aquí

MEDITACION

**“Me observo con
compasión”**



Escucha aquí

AUTOOBSERVACIÓN SIN
CULPA

SEÑALES REALES VS. ILUSIÓN

 EJERCICIO PRÁCTICO

“Lo que veo en mí... sin atacarme”

Escribe tres patrones que se repiten en tus relaciones.

Ejemplos:

- **Me callo para evitar conflicto.**
- **Exijo demasiado.**
- **Me voy antes de que me abandonen.**

Ahora completa:

Aprendí este patrón cuando...

Me ayudó a...

Hoy ya no me sirve porque...

Pregunta final:

Si dejo de juzgarme por esto, ¿qué nueva versión podría emerger?

Respira mientras escribes.

No corras.

*“Mi error no define mi
identidad; define mi
aprendizaje.””*

**AMOR PROPIO PRÁCTICO
(NO ROMÁNTICO)**

**El amor propio no es una emoción.
Es una decisión.**

**No es una frase bonita.
Es una acción coherente.**

Muchas personas dicen:

“Yo me quiero.”

**Más cuando deben elegir entre incomodar a alguien o
respetarse...**

Se abandonan.

El amor propio romántico se siente bonito.

El amor propio práctico se ve en decisiones.

**Hoy vamos a diferenciar entre sentir amor...
y actuar desde amor.**

**“El amor propio se
demuestra”**



Escucha aquí

**MEDITACION
“Me elijo con
hechos”**



Escucha aquí

**AMOR PROPIO PRÁCTICO
(NO ROMÁNTICO)** **EJERCICIO PRÁCTICO****“Una decisión coherente hoy”****Identifica una situación donde no estás siendo coherente contigo.****Ejemplos:**

- **Estoy en una conversación que me drena.**
- **Estoy postergando algo que necesito hacer.**
- **Estoy tolerando algo que me incomoda.**

Pregúntate:**Si realmente me amara en este momento, ¿qué haría?****Elige una acción concreta hoy.****Pequeña.****Real.****Medible.****No una promesa.****Una acción.****Escríbela aquí:****Hoy me elijo cuando...**

“Cada vez que me traiciono, me debilito.

Cada vez que me elijo, me fortalezco.”

MI DIÁLOGO INTERNO Y MIS ELECCIONES

**La forma en que te hablas en silencio
es la forma en que enseñas al mundo a tratarte.**

**Si internamente te minimizas,
afuera toleras minimización.**

**Si internamente te invalidas,
afuera aceptas invalidación.**

**Si internamente te exiges sin compasión,
afuera atraerás relaciones exigentes.**

**Tu diálogo interno crea tu estándar emocional.
Y hoy vamos a revisarlo con honestidad.**

**“La voz que vive
dentro de mí”**



Escucha aquí

**MEDITACION
“Reprogramo
mi voz interior”**



Escucha aquí

 EJERCICIO PRÁCTICO

“Mi voz actual vs mi voz consciente”

Escribe 5 frases que sueles decirte cuando algo sale mal.

Ejemplo:

- Siempre lo arruino.
- No debí decir eso.
- Mejor me quedo callado o callada.
- Seguro fue mi culpa.
- No soy tan capaz.

Ahora transforma cada frase desde una voz adulta y consciente.

Ejemplo:

- Estoy aprendiendo.
- Puedo corregir.
- Mi voz es válida.
- Revisaré con claridad.
- Soy capaz de mejorar.

Lee en voz alta la nueva versión.

Escucha cómo se siente en tu cuerpo.

Pregunta final:

¿Qué cambiaría en mis relaciones si esta fuera mi voz permanente?

*“Mi voz interna es el estándar de
mis relaciones.”*

05

Día 5

RITUAL DE REENCUENTRO CONMIGO

**Durante estos días has observado.
Has reconocido.
Has elegido diferente.
Hoy no venimos a analizar.
Venimos a sellar.
Porque comprender no es suficiente.
Hay que integrar.**

**Y la integración ocurre cuando haces un acto
consciente que le dice a tu mente, a tu cuerpo y
a tu energía:
"Algo cambió."
Este día es un regreso.
No a quien eras.
Sino a quien siempre has sido debajo del juicio,
del miedo y del abandono.**

Hoy te eliges.

Reencuentro conmigo



Escucha aquí

**MEDITACIÓN
Vuelvo a mi**



Escucha aquí

**EJERCICIO PRÁCTICO****“Mi compromiso conmigo”**

Escribe una carta breve dirigida a ti.

Comienza así:

“Hoy reconozco que...”

Luego continúa:

“Durante mucho tiempo me traté desde...”

“Aprendí que...”

“Hoy elijo...”

Termina con esta frase:

“A partir de hoy, me comprometo a...”

Hazlo específico.

No grandioso.

Real.

Firma la carta.

Con fecha.

*“Cuando me elijo, mi mundo se
reordena.”*

**Me celebro.
Me integro.
Me reconozco.**

**Y hoy, elijo
habitar en paz.**



BONOS EXTRA

BONUS 1 **CHECKLIST DE RELACIÓN** **CONMIGO**

“¿Cómo estoy hoy conmigo?”

Revísalo cada semana.

Marca con ✓ si está presente en tu vida:

☐ **Me hablo con respeto incluso cuando me equivoco.**

☐ **Estoy tomando decisiones coherentes conmigo.**

☐ **Escucho mi cuerpo antes de exigirme más.**

☐ **Estoy validando mis emociones sin dramatizar.**

☐ **Pongo límites sin justificarme demasiado.**

☐ **No me abandono para agradar.**

☐ **Estoy actuando desde presencia y no desde miedo.**

 **Si tienes más de 5 checks: estás construyendo coherencia.**

 **Si tienes menos de 4: vuelve a practicar el Día que más te movió.**

No es para juzgarte.

Es para recalibrarte.



BONUS 2

RUTINA DIARIA DE COHERENCIA (5 MINUTOS)

Esta rutina te ayudará a no perder lo trabajado.



Por la mañana:

**Coloca tu mano en el pecho y pregunta:
“¿Qué necesito hoy para tratarme con
respeto?”**



Durante el día:

**Antes de tomar una decisión incómoda,
pregúntate:**

“Si me amara, ¿qué haría?”



Por la noche:

Reflexiona:

**¿Hoy me elegí o me abandoné en algo?
Sin culpa.**

Solo consciencia.

Hazlo 7 días seguidos.

**Tu sistema nervioso comenzará a
aprender una nueva forma de estar
contigo.**

•

 BONUS 3
***PREGUNTAS CUÁNTICAS DE
RECALIBRACIÓN***

Úsalas cuando sientas que vuelves a patrones antiguos:

- **¿Qué energía estoy sosteniendo ahora mismo?**
 - **¿Esta decisión nace del miedo o de la coherencia?**
 - **¿Estoy reaccionando desde mi herida o desde mi versión adulta?**
 - **¿Qué versión de mí quiero fortalecer hoy?**

Las preguntas cambian la vibración.

La vibración cambia la experiencia.

ACTO SIMBÓLICO ***“Mi espejo consciente”***

**Escribe en una hoja la frase:
“Yo me pertenezco.”**

**Colócala en tu espejo durante 21 días.
Cada vez que te mires:
Repite la frase en voz alta.
Sostén tu mirada.
Respira profundo.**

Puede parecer simple.

**Más el espejo es el lugar donde más
juicio practicamos.**

**Hoy lo convertimos en altar de
coherencia.**

✨ *FRASES DE PODER PARA REPETIR A DIARIO*

Elige una cada día:

“Mi coherencia es mi paz.”

“Yo soy mi lugar seguro.”

“No me abandono por agradar.”

“Mi voz interna es mi aliada.”

“Me trato como deseo que me traten.”

“Me elijo sin culpa.”

**“Cuando me respeto, el mundo se
ajusta.”**



Mónica Becerra y Martha Velasco

**Te comparten este regalo con mucho
cariño con la finalidad de que tengas
herramientas para poder
fortalecerte, crecer y evolucionar.**

**Ponlo en práctica en tu vida, y
siéntete con la confianza de
compartirlo a quien consideres lo
necesita.**

