

Reflexión guiada – Módulo 10: Vivir desde el amor propio

Este material complementa el audio introspectivo del Módulo 10. Te ayudará a integrar el cierre del proceso y proyectarte hacia una nueva forma de vivir: más auténtica, amorosa y coherente contigo misma. Es una invitación a celebrar, sostener y expandir tu nueva versión.

1. Cerrar con consciencia

-  ¿Qué momento del proceso de este curso te marcó más profundamente?
-  ¿Qué parte de ti ha cambiado, se ha fortalecido o despertado?
-  ¿Qué prácticas o ideas sientes que ya forman parte de tu estilo de vida?

2. Proyectar mi nueva forma de vivir

-  ¿Qué decisiones o acciones reflejan que estás viviendo desde tu amor propio?
-  ¿Qué vas a hacer de forma distinta a partir de ahora?
-  Completa: “Vivir desde el amor propio, para mí, significa...”

3. Celebración y expansión

-  Escríbete una carta breve para felicitarte por tu proceso.

-  Frase final: “Esto no es un final. Es un nuevo comienzo.”

Escribe tu propia versión de esta frase si lo deseas, como recordatorio del camino que estás eligiendo.