

Reflexión guiada – Módulo 1:

¿Dónde estoy hoy conmigo?

Este material complementa el audio introspectivo del Módulo 1. Puedes usarlo después de escuchar el audio, como parte de tu proceso personal, para escribir y explorar cómo te sientes en este inicio del camino.

1. Después de escuchar el audio...

-  ¿Qué parte del audio te resonó más? ¿Por qué crees que tocó algo en ti?
-  ¿Hubo alguna emoción que apareció durante la escucha? Nómbrala sin juzgarla.
-  ¿Te sorprendiste con lo que apareció al hacerte la pregunta: “¿Dónde estoy hoy conmigo?”

2. Tomando conciencia de tu punto de partida

-  ¿Cómo describirías tu relación actual contigo misma en una palabra?
-  ¿Qué hábitos tienes que reflejan amor propio? ¿Y cuáles lo contradicen?
-  ¿En qué momentos del día sientes que te abandonas o te desconectas de ti?

3. Elegir un compromiso amoroso para esta semana

-  Termina esta frase: “Durante esta semana, me propongo acompañarme en...”
-  Crea una afirmación personal que quieras repetir cada día esta semana.
Ejemplo: “Estoy aquí para mí.”