

Reflexión guiada – Módulo 2:

Mirarme con honestidad

Este material está diseñado para acompañarte después de escuchar el audio introspectivo del Módulo 2. Te ayudará a profundizar en tu autoobservación, permitiéndote ver con claridad y compasión lo que está vivo dentro de ti.

1. Lo que emergió en la escucha

-  ¿Qué parte de ti apareció cuando te diste permiso de mirar sin juicio?
-  ¿Qué emoción surgió con más intensidad? ¿Dónde la sentiste en el cuerpo?
-  ¿Pudiste ver algo que habitualmente evitas mirar? ¿Cómo fue esa experiencia?

2. Abrirme a mi verdad

-  ¿Qué aspecto de ti estás dispuesta a mirar con más apertura esta semana?
-  ¿Qué resistencia o miedo aparece cuando te miras con honestidad?
-  ¿Qué necesitas decirte hoy que sea verdadero y amoroso a la vez?

3. Intención de presencia

-  Elige una palabra que represente tu compromiso contigo esta semana. Escríbela y decora la página si lo deseas.
-  Frase de anclaje: “Puedo mirarme con amor, incluso cuando duele.”
Reescribe esta frase o crea una propia y colócala en un lugar visible.