

Reflexión guiada – Módulo 3:

Cambiar la forma en que me hablo

Este material te acompaña después del audio introspectivo del Módulo 3. Está diseñado para ayudarte a observar tu diálogo interno, transformar tu voz crítica y cultivar una relación más compasiva contigo misma.

1. Escuchar mi voz interior

-  ¿Qué frases me digo cuando cometo un error o me siento insegura?
-  ¿Cómo me sentí al escuchar a mi voz crítica durante el ejercicio?
-  ¿Qué mensaje intenta proteger o mantener esa voz dentro de mí?

2. Activar una voz amorosa

-  ¿Qué frase me gustaría empezar a decirme con más frecuencia?
-  ¿Cómo cambiaría mi día si esa frase guiara mis decisiones?
-  Escribe una carta breve a ti misma desde tu voz sabia, como si le hablaras a una amiga.

3. Anclar el nuevo diálogo

-  Repite la afirmación: “Hoy elijo hablarme como a alguien que amo.”
-  Escribe una lista de 3 frases que te gustaría leer cada mañana para recordarte tu valor.