

Reflexión guiada – Módulo 4:

Abrazarme completa

Este material está diseñado para profundizar en tu proceso luego del audio introspectivo del Módulo 4. Te invita a explorar tu relación con las partes de ti que a veces escondes o rechazas, y a abrir espacio para integrarlas con amor.

1. Reconocer mis partes internas

-  ¿Qué parte de ti apareció con más fuerza durante la visualización o reflexión?
-  ¿Cómo sueles tratar a esa parte cuando se manifiesta?
-  ¿Qué mensaje te trajo hoy esa parte de ti que normalmente rechazas?

2. Practicar la integración

-  Escribe una conversación simbólica entre tú y esa versión tuya que has aprendido a esconder.
-  ¿Cómo te sentirías si esa parte pudiera expresarse con libertad y sin miedo?
-  Escribe una frase que puedas decirle: “Te acepto porque...”

3. Cierre amoroso

-  Repite la afirmación: “Me abrazo completa, con todo lo que soy.”
-  Dibuja o escribe un símbolo que represente tu unidad interior.
Puede ser una flor, un círculo, un nombre o un mantra personal.