

Reflexión guiada – Módulo 5: ¿Qué historia quiero escribir?

Este material te ayudará a profundizar la experiencia del audio introspectivo del Módulo 5. Está diseñado para que observes y transformes creencias limitantes, eligiendo conscientemente las nuevas verdades que desees cultivar.

1. Observar creencias antiguas

-  ¿Qué creencia apareció durante el ejercicio? Escríbela tal como surgió.
-  ¿Cómo ha influido esa creencia en tus decisiones y tu forma de relacionarte contigo?
-  ¿De dónde crees que proviene esa idea sobre ti?

2. Reescribir mi historia

-  Reescribe la creencia antigua transformándola en una afirmación nueva y amorosa.
-  ¿Qué emociones aparecen cuando te dices esta nueva frase?
-  ¿Cómo cambiaría tu vida si esta nueva verdad guiara tus acciones?

3. Anclaje de mi nueva versión

-  Completa esta frase: “Hoy elijo creer que...”
-  Escribe un mensaje breve de aliento para ti, como si fueras tu guía interna.
Ejemplo: “Sigue. Lo estás haciendo hermoso.”