

Reflexión guiada – Módulo 7: Cómo me relaciono conmigo y con los demás

Este material complementa el audio introspectivo del Módulo 7. Te ayudará a explorar cómo te vinculas contigo misma y con los demás, a revisar tus límites y a tomar consciencia del amor propio como base de todas tus relaciones.

1. Mi forma de vincularme

-  ¿Qué relación apareció con más fuerza durante el audio?
-  ¿Qué emociones te despierta esa relación?
-  ¿Cómo te ves actuando en ella: desde tu valor o desde la necesidad de agradar?

2. Cuidar mis límites y mi energía

-  ¿Qué límite te gustaría poner que aún no te atreves a expresar?
-  ¿Qué vínculo te da energía... y cuál te drena?
-  ¿Qué puedes hacer esta semana para elegirte sin sentir culpa?

3. Reforzar mi vínculo conmigo

-  Escribe una carta corta dirigida a ti misma como si fueras tu mejor amiga.
-  Afirmación para anclar: “Mi relación más importante es conmigo.”