

Reflexión guiada – Módulo 8: Me comprometo conmigo

Este material te acompaña después del audio introspectivo del Módulo 8. Está diseñado para ayudarte a sellar tu compromiso con la versión más auténtica de ti misma, y sostener esa decisión desde el amor, la lealtad interna y la constancia.

1. Reconocer mi nueva versión

-  ¿Cómo visualizaste a tu 'yo futura' durante el ejercicio?
-  ¿Qué características viste en ella que ya existen en ti hoy?
-  ¿Qué emoción sentiste al conectarte con esa versión más evolucionada de ti?

2. Sellar el compromiso

-  Completa esta frase: “Me comprometo conmigo a...”
-  ¿Qué acciones concretas puedes empezar a realizar para honrar ese compromiso?
-  ¿Qué necesitas recordarte cuando sientas que quieres soltar o rendirte?

3. Frase ancla

-  Crea tu propia afirmación de compromiso.
Ejemplo: “Estoy eligiéndome. Estoy sosteniéndome.”
-  Escríbela en grande, con colores o formas, para mantenerla visible durante la semana.