

Reflexión guiada – Módulo 9:

Sostenerme a largo plazo

Este material complementa el audio introspectivo del Módulo 9. Está diseñado para ayudarte a identificar los recursos, hábitos y pensamientos que te permiten mantener tu amor propio en el tiempo, más allá de las circunstancias externas.

1. Reconocer mi constancia

-  ¿Qué práctica o pensamiento has logrado sostener durante este proceso?
-  ¿En qué momento sentiste que querías abandonar y, sin embargo, volviste a ti?
-  ¿Qué recursos te han sido más útiles para mantener tu conexión contigo?

2. Construir mi base interna

-  Imagina una base sólida que te sostiene. ¿Qué elementos o hábitos la componen?
-  ¿Qué necesitas reforzar para que esa base sea aún más firme?
-  Completa esta frase: “Yo me sostengo cuando...”

3. Frase de permanencia

-  Crea una afirmación que te acompañe en los días en que te cueste permanecer contigo.
-  Escríbela como un pacto sagrado. Ejemplo: “Incluso cuando dudo, yo vuelvo a mí.”