

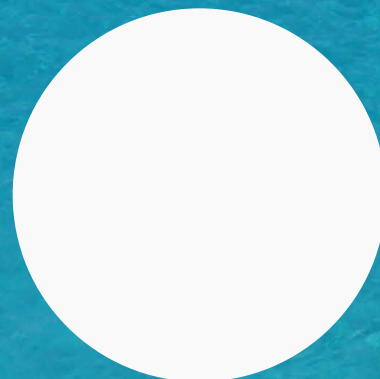
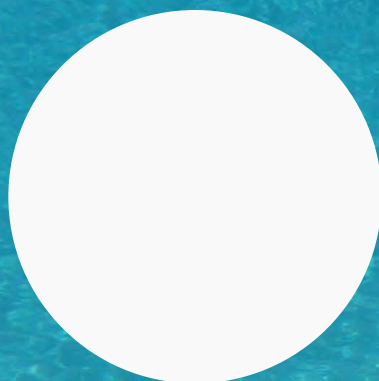
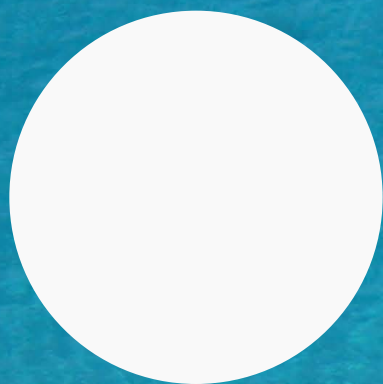
Tomando más acción

Completa esta frase escribiendo los nuevos hábitos que quieres integrar y las nuevas oportunidades que te quieres dar a ti mismo como consecuencia de tu creciente amor propio

porque me amo ...

ej: elijo pensamientos que me hacen sentir bien, desayuno todos los días, aplico al trabajo nuevo que quiero, uso la ropa que más me gusta cada día, ahorro el 5% de lo que me gano, voy más allá de mis inseguridades y me doy la oportunidad de conocer nuevas personas, pongo límites amorosos...

¿Cuáles de estas acciones (elige 3) que escribiste en la página anterior te comprometes a comenzar aplicar (o seguir aplicando con más fuerza si lo que necesitas es profundizar un poco más en eso que ya estás haciendo) de lo que queda de estos 11 días?



Cierra tus ojos unos minutos e imagínate como se siente botarte al agua y comenzar a tomar acción con estas 3 cosas que elegiste, ¡imagínate haciéndolas y disfrutando del proceso! imagínate dando pasos hacia esos nuevos hábitos y eso nuevo que te permites desde tu amor propio.

Puede que tengas un poco de miedo a hacer algo nuevo, y está bien, es normal, simplemente date todo tu apoyo, ten paciencia contigo mismo y ve avanzando a pesar del miedo. No le des fuerza a los pensamientos de miedo.