



— Guía de ejercicios —

CONECTA
CON TU
AMOR PROPIO

FLORENCIA REYES | MINDFUL COACH

SIQUE SOMA | © Todos los derechos reservados



Te doy la bienvenida a este espacio de **conexión con tu amor propio**

Si llegaste a esta guía, posiblemente sientas que algo de ti necesita ser **cuidado, nutrido y valorado**. Y es muy importante atender esos llamados internos.

Muchas veces nos desconectamos del **verdadero autocuidado**, del **verdadero amor propio**, ese que **nace desde adentro**, porque la sociedad nos ha enseñado a cultivarlo de manera superficial, desde la percepción del ego.

Es ahí donde caemos en la **trampa** de pensar que la autoestima, el amor propio y la autoconfianza se construyen desde afuera hacia adentro. Pensamos que en la medida que tengamos **logros, éxito y validación externa** nos sentiremos mejor con nosotros mismos, pero eso no es así.

¿Qué es entonces el amor propio?

El amor propio significa **cultivar y nutrir la aceptación de quien soy**, aquí y ahora. Liberarse de condicionamientos, proyecciones, expectativas, conectando con la **gratitud de ser yo**, abrazando mi historia. No hay nada que cambiar hacia atrás, solo conectar con el **amor aquí y ahora**.

Hoy te invito a re-conectar con ese amor propio a través de estos ejercicios y preguntas poderosas.

¡Que tengas un hermoso viaje!



CONECTANDO CON TU AMOR PROPIO

Busca un espacio silencioso y ordenado, donde puedas conectar contigo sin ruidos ni interrupciones. Ten un cuaderno y algo para anotar a mano, y un vaso con agua o una infusión para intencionar este momento contigo.

Puedes poner música de meditación o bien estar en completo silencio. Comienza haciendo **3 respiraciones profundas**, suaves y lentas, mientras cierras tus ojos y llevas tu atención al centro de tu pecho, donde está tu corazón.

Intenciona conectar con un estado de relajación, autocontención y amor propio. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, sólo entrégate.

Cuando te sientas lista/o, comienza a hacerte las siguientes preguntas, dejando que las respuestas vengan desde el corazón, en forma de sensaciones, emociones, palabras, imágenes o cual otro medio. Siente y escucha a tu alma, todo lo que venga es válido, y es importante de escuchar.

1. **¿Qué amo y honro de mi, de mi esencia, aquí y ahora?**



2. ¿Qué cualidades de mí podría valorar más, sentir gratitud?

3. ¿Qué agradezco de mi historia, de lo que he aprendido a lo largo de mi vida?

¿Qué debería celebrarme más?



4. ¿Siento que me conozco realmente?

¿Cómo lo sé?

5. ¿Escucho y honro diariamente mis necesidades?

¿Cómo podría hacerlo, con mayor sabiduría?



6. ¿Cómo es mi diálogo interior?

¿Me sostiene en mi día a día?

¿Cómo podría hacer mi diálogo interior aún más constructivo?

7. ¿Qué aspectos de mi podría aceptar y validar más, desde el amor y la autovalidación?



Quiero felicitarte por haber llegado hasta aquí

Es importante darnos estos espacios para profundizar en nuestra auto-percepción, observar la forma en que nos vemos a nosotros mismos, y sobre todo, **reconocernos como seres completos**, que se **transforman cada día** a través de la experiencia.

Cuando entendemos la importancia de aceptarnos, validarnos y amarnos aquí y ahora, sin condiciones, sin expectativas, podemos cultivar nuevas herramientas de transformación personal desde el amor y la consciencia.

Y así, nos volvemos poderosos, imparables, seguros, y somos capaces de disfrutar más la vida.

Si quieres profundizar en las herramientas de amor propio, puedes acceder a mi curso **“Amarme Aquí y Ahora”**, disponible en mi web **www.siquesoma.com/cursos**

Te mando un abrazo al alma y recuerda que todas las respuestas que hoy buscas están ya en tu interior, sólo debes encontrar el camino hacia ellas.

Con amor,

A handwritten signature in white ink that reads 'Flo'. The letters are fluid and connected, with a long, sweeping underline for the 'o'.