

Espejito Espejito

7 días conversando conmigo

Te invitamos a que, durante 7 días, vayas al espejo y te des un ratito para ti y tu mirada. Puede ser en el que te ves a diario o puedes crear un espejo para este ejercicio.

Comencemos:

Cada día de estos 7 días, párate frente al espejo y mírate fijamente a los ojos durante un momento. Ahora hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me siento hoy, físicamente? ¿Por qué me siento así?
2. ¿Cómo está mi clima emocional?

Soleado 

Nublado 

Lluvioso 

Tormentoso 

3. Menciona 3 cosas que valoras de ti

Ahora toma un post it* y escribe una palabra que represente lo que quieres irradiar hoy durante el día.

Aquí te compartimos algunas ideas que puedes utilizar:

Hoy irradio:

Confianza – Seguridad – Amor – Abundancia – Fuerza – Libertad – Compasión – Alegría
Voluntad – Autenticidad – Prosperidad – Coraje

*Puedes usar lápiz de ojos para escribir en tu espejo.

Idealmente convierte este ejercicio en un hábito para sentirte más empoderada y con propósito durante el día.

Con amor,

AlasdeOrquidea & Caro Jiménez ♡