

¡BOTELLA DE AMOR PROPIO!



VISUALIZACIÓN (UNA PERSONA LEE EN VOZ ALTA):

Para vivir plenos y conectados con nosotrxs mismxs, imagina que dentro de ti, tienes una botella que necesita estar llena de amor, para tener energía cada día para movernos, vivir, sentirnos bien, conectar con nuestros sueños y hacer lo que queremos.

Es muy importante que llenemos esta botella constantemente, porque es como el combustible que necesitamos para la vida. Es posible llenar esta botella con nuestro AMOR PROPIO: con la conexión que tenemos con nosotrxs mismxs, y el amor y respeto que nos damos, nuestras opiniones, nuestras acciones, nuestras decisiones, nuestros espacios, nuestra autoconciencia y autoaceptación.

Imagina esta botella dentro de ti, ¿cómo es en realidad? ¿Te preocupas de llenar esta botella, especialmente con amor propio/autoaceptación?

¿Cuáles son los momentos, situaciones, cosas que puedes hacer para conectarte más con el amor hacia ti mismx?

¿Cuáles son las cosas que te dificultan conectarte con tu amor propio?

