



DECÁLOGO 6: DECIR NO, PONER LÍMITES Y CERRAR

CICLOS

**"Primero te duele, luego te da rabia, después te ríes.
Cuando esto suceda, puedes estar segura que has cerrado un ciclo."**

Pareciera sencillo el arte de poner límites, decir No y cerrar ciclos. Pero no es así. No porque seamos necias o torpes, sino porque no nos enseñaron que estas son las tres reglas fundamentales para disfrutar plenamente de las diferentes relaciones que tiene una persona. Es decir; estos tres aspectos permean y facilitan la relación con nosotras(o) mismas (o), con la pareja, con los padres, con el dinero, con los amigos, con la profesión, con el éxito, con la espiritualidad y con el propósito de vida.

Un adulto puede poner límites amorosamente, decir NO sin culpa, decir SI con ganas y cerrar ciclos sin miedo, en la medida que pueda **acceder a la energía que aporta la niña (o) interior.**

Es por eso que resulta fundamental sanar la relación con la niña (o) interna (o) porque ésta es el estado del ego que nos da la fuerza para crear, divertirnos y fluir. Además, es el estado del SER que nos conecta con el goce de la vida a través de la inocencia.

En el séptimo día del reto #YOSOYAmorPropio

Queremos proponerte un ejercicio de escritura de sanación y aceptación:

1. Elige una foto tuya cuando eras niña(o)
2. Publícala en Instagram usando como título **carta a mi niña(o) interior** y usa el hashtag **#YOSOYAmorPropio**
3. Escríbele una carta a tu niña interior o escribe estas frases potencializadoras y sanadoras:

Amada niña interior: "Estoy muy orgullosa de la mujer (hombre) en la que nos hemos convertido. Nuestros sueños, deseos y gustos, con el paso de los años han mutando, se han enriquecido y han ido floreciendo. Y lo mejor es que cada vez cada vez nos acercamos más a vivir plenamente la vida que nuestra Alma anhela y se merece.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



Amada niña interior: Así somos, está bien, y es perfecto. Ahora sé que tengo derecho a disfrutar de todas mis versiones: la mujer salvaje, la niña inocente, la adulta audaz y la anciana sabia. Ahora puedo ver que todas coexisten en el interior de mi ser y me dan la fuerza para poner límites con amor, decir No sin culpa y cerrar ciclos sin miedo.

Amada niña interior a partir de hoy; pase lo que pase, elegimos vivir y fluimos hacia la vida con amor. "

Nota: si no deseas publicarla esta bien. Haz el ejercicio en el cuaderno que seleccionaste para el reto **#YOSoyAmorPropio**. También es posible que no sientas todas las frases potencializadoras y sanadoras que escribiste al final. Queremos que sepas que eres eso y mucho más y que no es cierto lo que te dice tu mente. Pues estamos seguras que has librado batallas bastantes complejas a lo largo de tu vida y eso te hace merecedora de reconocerte valiente, fuerte y digna de ser una inspiración para las personas que hacen parte de tu realidad.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio