



DÍA #7: RECONOCE TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

"Te admiro por tu cualidades. Pero te quiero por tus defectos"
U. Mayers

La principal característica del mundo material es que todo tiene un opuesto perfecto. Es decir; existe lo femenino y lo masculino, el bien y el mal, la abundancia y la escasez, la salud y la enfermedad, el Ying y el Yang... y así como es infinito y vasto el universo, en el mundo material todo tiene una energía opuesta perfecta.

Es por eso, que en mundo cuántico o en el mundo de la evolución espiritual no se hablan de cosas buenas o cosas malas. porque simplemente es la misma energía vista desde un ángulo diferente. Es decir; cuando crees que tienes un defecto en realidad tienes una gran oportunidad de tener una gran virtud. Dicho de otra manera, una sombra o algo tuyo que juzgues como malo tiene una aplicación práctica increíble.

Veamos algunos ejemplos

- Una persona que sea muy miedosa tiene la capacidad de medir el riesgo
- Una persona que sea muy sensible tiene la capacidad de ser compasiva
- Una persona muy perfeccionista tiene la capacidad de valorar el trabajo de los demás
- Una persona muy malgeniada tiene la capacidad de respetar el espacio personal de las otras personas
- Una persona mandona tiene la capacidad de liderar
- Una persona insensible tiene la capacidad de ponerse en los zapatos de los demás
- Una persona soberbia tiene la capacidad de reconocer el talento de las demás personas
- Una persona dispersa tiene la capacidad de olvidar fácilmente
- Una persona abnegada tiene la capacidad de ser diplomática



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



En el octavo día del reto #YOSOYAmorPropio

Queremos proponerte un ejercicio de autoconocimiento y sanación:

1. Escribe 10 cosas que te molesten de las personas más cercanas a tí y a tu entorno.
2. Pregúntate si tú también tienes ese comportamiento ya sea por repetición o por omisión.
Recuerda: que la energía es la misma solo que varía desde el ángulo que se mire. Por ejemplo: me molesta que mi esposo me diga que **NO** a alguna exigencia mía infantil. (Quizás lo que me enoja no es que me diga no. Quizás lo que realmente me molesta es que yo no soy capaz de decirle NO amorosamente ante algún deseo infantil suyo. entonces me molesto y/o creo un conflicto para mitigar mi descontento frente a la situación).
3. En el caso que no tengas ese comportamiento es posible que lo que realmente sientas sea una envidia disfrazada porque esa personas es así y tú no. Solo que tu ego y tu mente no te lo permite ver. Lo verdaderamente interesante es que la cara opuesta de la envidia es la inspiración así que vamos a hacer un pequeño ritual para integrar esas cosas que te molestan de las personas que hacen parte de tu realidad.
4. Completa el cuadro con las 10 cosas que más te molestan (tienes a continuación 5 ejemplos para que te inspires)

Ser humano	Lo que me molesta	¿Yo soy igual?	No soy igual	Casilla de gratitud
Mamá	su malgenio	Sí		Gracias mamá soy tan malgeniada como tú. Así somos, está bien y es perfecto.
Esposo	Tranquilidad		No, yo no soy así	Esposo gracias por mostrarme que necesito cultivar en mí la tranquilidad. Así eres, está bien y es perfecto. Honro tu destino
Hermana	conchuda	Si, con algunas cosas sí.		Gracias hermana por mostrarme que en algunas oportunidades soy tan conchuda como tú. Así somos, está bien y es perfecto.
Socia	Que me	Sí		Gracias socia soy tan mandona



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



	mande			como tú. Así somos, está bien y es perfecto.
Mi jefe	Lo veo egocéntrico		No, yo no soy así	Gracias jefe porque me inspiras a poner límites, decir NO y cerrar ciclos

5. Si deseas publicar en Instagram puedes hacer una lista agradeciéndole a algunas de las personas que te han inspirado para re-conocer, amarte y aceptarte tal y como eres. Recuerda usar el hashtag **#YOSOYAmorPropio**.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio