



DÍA #1: CONÓCETE A TÍ MISMA

"De todos los conocimientos posibles,
el más sabio y útil es conocerse a sí mismo"

William Shakespeare

Conocerse a sí mismo es un camino que tiene comienzo pero que no tiene final. Pues los seres humanos estamos en continuo cambio y transformación así como todo en el mundo material. Dicho de otra manera, todo el tiempo tu cuerpo se está renovando, tus emociones están fluctuando, tu energía está mutando y tu alma se está expandiendo. La única que se resiste al cambio y a la transformación es tu mente que fue diseñada para volver eficientes los procesos y propende por que hagas las cosas siempre de la misma manera, aunque esas acciones no estén alineadas con tu bien más elevado que es la abundancia ilimitada de paz, sabiduría y felicidad.

Conocerse a sí mismo es un camino que tiene comienzo pero que no tiene final. Sin embargo; honrar tu pasado, disfrutar tu presente y soñar tu futuro te permite desarrollar una actitud más amorosa y compasiva contigo misma, con los demás y con tu entorno.

En el primer día del reto **#YOSOYAmorPropio**

Queremos proponerte un ejercicio de escritura de reconocimiento y aceptación:

1. Completa las oraciones con tu información
2. Elige una foto de un viaje
3. Publícala en Instagram usando como título **13 cosas acerca de mí** y el hashtag **#YOSOYAmorPropio**

Nota: sino deseas publicarla esta bien. Haz el ejercicio en el cuaderno que seleccionaste para el reto **#YOSOYAmorPropio** y por favor no pienses mucho para las respuestas, te recomendamos que uses esas primeras "palabras" que te llegaron, que pensaste; así estamos casi garantizando que es la información que nos arroja el inconsciente que es el que buscamos sanar.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



1. #YOSOY tan _____ como mi padre _____

(usa aquí una cualidad que heredaste de tu padre. Recuerda usar sus apellidos ya que le estamos haciendo un homenaje a nuestros ancestros.)

Ejemplo

#YOSOY tan creativa como mi padre Jaime Merizalde Londoño

2. #YOSOY tan _____ como mi madre _____

(usa aquí una cualidad que heredaste de tu madre. Recuerda usar sus apellidos ya que le estamos haciendo un homenaje a nuestros ancestros.)

Ejemplo

#YOSOY tan fuerte como mi madre Beatriz Saldarriaga Pulgarin

3. #YOSOY _____

(Una de las cosas que más disfruto hacer en la vida)

Ejemplo

#YOSOY Aprender

4. #YOSOY _____

(Mi elemento preferido o elementos preferidos)

Ejemplo

#YOSOY tierra y agua

5. #YOSOY _____

(Mi mayor fortaleza, cualidad y/o luz)

Ejemplo

#YOSOY Empatía

6. #YOSOY _____

(Mi mayor debilidad, defecto y/o sombra)

Ejemplo

#YOSOY perfeccionismo

7. #YOSOY _____

(El viaje de mis sueños)

Ejemplo

#YOSOY Barcelona

8. #YOSOY _____

(Algo de lo que me siento muy orgullosa de mi misma)

Ejemplo

#YOSOY Dar a luz en mi casa



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



9. #YOSOY _____

(Mi comida preferida)

Ejemplo

#YOSOY papas fritas con salsa de tomate

10. #YOSOY _____

(Algo de lo que me da miedo)

Ejemplo

#YOSOY responsabilidad

11. #YOSOY _____

(Un momento muy triste en tu vida)

Ejemplo

#YOSOY la muerte de mi abuela

12. #YOSOY _____

(Un punto de inflexión. Es decir; ese suceso en el que tu vida no volvió a ser la misma después de ese evento.)

Ejemplo

#YOSOY formarme como profesora de Yoga

13. #YOSOY esto y mucho más por eso soy perfecta, suficiente y merecedora!!!



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio