



Conectá con vos

EJERCICIO PARA ENFOCAR Y TRABAJAR EL AMOR PROPIO

Alguna vez una frase que leíste por ahí te quedó resonando?

O te llevó por caminos insospechados? Sentiste que la podías hacer parte de tu vida o podías crear algo a partir de ahí?

Te propongo que hagas este ejercicio desde la forma más sincera, y que indagues en tu interior, te prometo que el resultado será siempre positivo, te encontrarás con una parte muy interna tuya. A veces nos puede costar más o menos, llevado a la práctica puede ser muy liberador y a veces esclarecedor.

Pero sobre todas las cosas podrás **conectar con vos...**

Cuando estés decidida a hacerlo, ponete cómoda, tomate un rato a solas, poné linda música, prendé una vela o tirá tu perfume favorito. Podes prepararte un te o café, o comer algo rico.

¿Estas lista para escucharte?

Los cuadernos Zen y Self love fueron pensados con ese propósito, por eso cada hoja tiene una frase o un pensamiento, y a veces debajo de ella una reflexión o llamada a la acción. Va un poco más allá de lo literal de la frase y con preguntas o afirmaciones te pide un poco más de vos, te invita a pensarte desde otro lugar, o llevarte a un terreno que en la rutina no te permitirías.

En las siguientes hojas encontrarás uno de los pies de cada cuaderno, te invito a que trabajes una hoja cada día, para darte tiempo.

- Léela y pensá en lo primero que se te ocurre, a donde te lleva como primer pensamiento.
- Podes anotar esto que se te viene a la mente, quizás sea un sueño, algo no resuelto, algo que te esté pasando ahora, algo que sabes te está faltando de algún modo, algo que nunca te dijiste o que creías era posible para vos.
- Luego ejercita lo escrito debajo, contestá si hay preguntas! No hagas trampa! Escribílo, te aseguro que no es igual pensar que escribir, cuando empezás a hacer funcionar la lapicera salen muchas cosas que no sabes que están ahí, adentro tuyo.
- Por último te invito a que termines de llenar esa hoja con colores, con garabatos que te surjan a partir de estas palabras.
- También puedes hacer un dibujo, o la frase con colores o palabras que te hayan resonado de lo que escribiste. De esta forma quedará resaltado el resultado y cada vez que lo abras revivi-

Esta es una forma de utilizar los cuadernos. Otras?

- Usalo de diario, contate todo lo que pasa por tu cabeza, escribí un pensamiento diario, contate lo que te hace bien, lo que quieres hacer de tu vida.
- Usalo como agenda, anótate lo que quieres lograr en el día o semana, luego hacé una revisión si lo lograste. Pero preguntate porque no pudiste. A veces nos ponemos metas muy irreales, imposibles. Sé real con vos, paciente, date tiempos.
- Usalo como tu mimo diario, no solo puedes anotar esas cosas, puedes hacerte una rutina tuya, un día a la semana tuyo, un bloqueo de horas para vos. Que rutina te gusta? Pintate las uñas, hacete una exfoliación en manos...esas cosas con las que nunca te das ese momento. Cumplilo! No te hagas trampa

Espero que te sirva y puedas implementarlo a tu vida, con practica llegaras a lugares tuyos muy lindos y podrás conocerte como eras, como sos y como quieres ser.

Y si nunca hiciste algo así, espero hayas descubierto una **nueva forma de estar con vos!**

Marian y Dani





"Con un ojo abierto y el otro soñando"

HOY TE TRAIGO ESTA FRASE PARA QUE SUEÑES EN GRANDE Y TENGAS SIEMPRE LOS PIES EN LA TIERRA, PARA QUE PUEDAS AVANZAR Y VER EL CAMINO DESDE DONDE ESTÁS HACIA A DÓNDE QUERÉS IR..

SELF
LOVE

Nadie tan poderoso como ella cuando creyó en sí misma.

¿PROBASTE CREERTELA UN POCO? ¿PROBASTE DECIRTE QUE SOS BUENA Y QUE PODÉS?

¿QUÉ ES ESO QUE NECESITÁS DECIRTE PARA CREERTELA?