

mi lista de reconocimiento



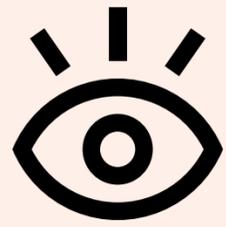
El reconocimiento es darle el valor que se merece a lo que tienes al frente. Para activarlo en tu vida hoy, escribe lo primero que se venga a tu mente sobre:

Lo que reconoces en ti:

Piensa en una persona especial en tu vida, y escribe lo que reconoces de él o ella:

Ahora, anota todo eso que quieres mirar con atención en tu vida, para re-conectar o re-enamorarte:

Recuerda: reconocer también es volver a conocerte, volver a conocer algo o alguien como si fuera la primera vez y es volver a sintonizar con eso que te llena de colores, magia y esperanza. ¡El reconocimiento embellece este mundo!



Práctica de valor consciente



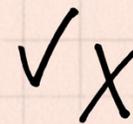
1

Toma nota de los egresos que has tenido recientemente



2

¿Cómo te sientes después de cada uno de estos egresos? ¿Nutrida o drenada?



3

Escribe cuáles de estos egresos te generan satisfacción a largo plazo



Reflexiona sobre los gastos que tuviste en este periodo y ahora califica, del 1 al 10 (siendo el 10 el punto más alto) cuánto consideras que invertiste en TI, en tu bienestar, en tu salud mental, física y emocional: