

CUIDARTE SIN

EXIGIRTE

1. Dejar de exigirte

¿Qué te estás exigiendo hoy?

2. Volver al cuerpo

¿Qué sensación está más presente ahora mismo?

Tensión · cansancio · nudo · calma · vacío

3. Nombrar lo que pesa

“Ahora mismo lo que más me pesa es...”

4. Elegir un gesto posible

Hoy, elige solo uno:

- Parar 5 minutos Respirar profundo
- Decir que no Cuidar mi cuerpo
- Pedir apoyo

5. No abandonarte

Hoy no puedo con todo. Y aun así, sigo contigo.

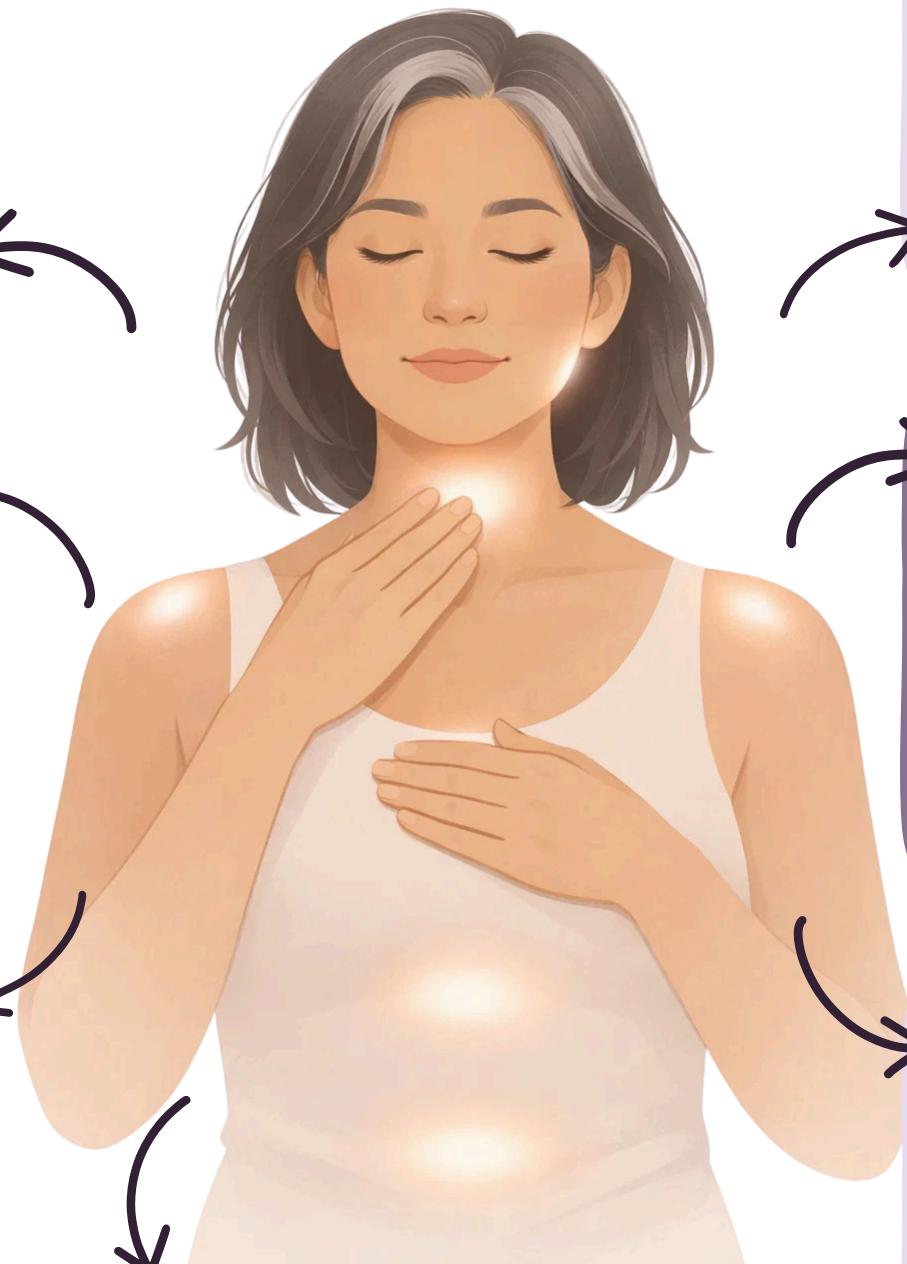
6. Escuchar el cansancio

¿Qué parte de tu día te está drenando más energía?

No todo lo que haces hoy te corresponde sostenerlo así.

7. Revisar a quién te antepones

¿Dónde te estás dejando para después?



PODER
ESENCIAL