

DÍA 14

Máscaras

“Las máscaras caen cuando el alma decide mostrarse.”

Anónimo



HERRAMIENTA 12: RITUAL DIARIO DE FELICIDAD CONSCIENTE

Este ritual diario está diseñado para reconectarte contigo mismo/a y activar tu felicidad de forma consciente. Desde hoy hasta el Día 30 tómate 5 minutos en cada mañana para responder estas preguntas. Hazlo con constancia y observa cómo cambia tu percepción del día y de ti mismo/a conforme avanzas en tu expansión radical.

1. ¿Por qué estoy agradecido hoy?

2. ¿Qué haré hoy para cuidar mi bienestar físico, emocional o espiritual?

3. ¿Con qué actitud quiero vivir este día?

4. ¿Qué pequeño acto de bondad puedo ofrecer a alguien más?

HERRAMIENTA 14: RUEDA DEL DIÁLOGO INTERNO TRANSFORMADOR

Esta herramienta está diseñada para ayudarte a tomar consciencia de tu diálogo interno, identificar creencias limitantes y reemplazarlas, por pensamientos conscientes y empoderadores. Úsala para escucharte con compasión y construir una narrativa que te fortalezca.

Paso 1: Escucha sin juzgar

- ¿Qué me estoy diciendo últimamente?
- ¿En qué momentos mi voz interna se vuelve más crítica?

Paso 2: Identifica patrones

- ¿Son frases que ya escuché antes en casa, en el colegio, en alguna relación?
- ¿A quién me recuerda esta forma de hablarme?

Paso 3: Reformula

- Sustituye frases limitantes por afirmaciones conscientes. Ejemplos:
 - “No soy capaz” → “Estoy en camino de aprenderlo”
 - “Siempre me equivoco” → “Cometer errores es parte de crecer”
 - “No soy suficiente” → “Soy valioso/a y estoy evolucionando”

Paso 4: Crea tu Mantra Diario

- Formula una frase poderosa y realista para repetir cada día. Ejemplo:
 - “Hoy elijo hablarme con respeto y amor. Estoy en construcción y eso está bien.”

Paso 5: Cuida lo que consumes

- ¿Qué información dejo entrar a mi mente?
- ¿Mis redes sociales me inspiran o me contaminan?
- ¿Mis conversaciones me nutren o me drenan?

Cada palabra que usas contigo puede convertirse en un ancla... o en un trampolín. Hoy elige hablarte como tu mejor guía, con respeto, con verdad y con amor.