



¿Cómo me estoy acompañando en este momento de mi vida?



Acompañarte con amabilidad en momentos de cambios importantes o etapas difíciles en tu vida te ayuda a lidiar mejor con lo que estás pasando.

1. Cuando estoy atravesando una etapa difícil:

- ☐ Intento entender lo que me está pasando.
- ☐ Me trato con la misma comprensión que tendría con otra persona.
- ☐ Reconozco que mi cuerpo y mis emociones están respondiendo a un proceso.
- ☐ Estoy haciendo algo para cuidar de mí.
- ☐ Me permito no sentirme igual que antes.

2. Frases para acompañarte durante el proceso:

- ♥ "Lo que estoy sintiendo no significa que algo esté mal conmigo."
- ♥ "Mi cuerpo está atravesando cambios y merece comprensión."
- ♥ "No necesito resolver todo hoy."
- ♥ "Puedo acompañarme mientras atravieso este proceso."
- ♥ "No tengo que luchar contra cada sensación para estar bien."
- ♥ "Puedo cuidarme incluso cuando no me siento al cien por ciento."

Reflexiona

Algunas etapas de la vida no necesitan más exigencia. Necesitan más comprensión.

- ¿Cómo podrías acompañarte mejor esta semana?

