EL LUGAR QUE HABITO

soy yo

-Preguntas para observarte-

Cuerpo

¿Qué tanto escucho las señales de mi cuerpo antes de que grite a través de la enfermedad o el cansancio?
¿Qué emociones suelen alojarse en mi cuerpo y cómo se manifiestan?
¿Qué tanto me permito descansar sin sentir culpa?
¿Qué parte de mi cuerpo rechazo o me cuesta aceptar, y qué historia hay detrás de eso?
¿Cómo me relaciono con el placer, el movimiento, el hambre, el sueño?
Si mi cuerpo pudiera hablar, ¿Qué me estaría pidiendo hoy?
¿Qué prácticas me ayudan a sentirme presente en mi cuerpo?

Mente

¿Qué tipo de pensamientos dominan mis días: de miedo, de posibilidad, de juicio o de gratitud?
¿Qué conversaciones internas repito una y otra vez?
¿Qué creencias aprendí que ya no me representan?
¿Cómo es la historia que me cuento sobre mi mismo?
¿Qué pensamientos me alejan de la calma?
¿Qué pasa cuando mi mente se queda en silencio?
¿Qué necesito desaprender para habitarme con más libertad mental?

oye tú!

¿De qué te das cuenta?
¿Qué estás eligiendo?
¿Cuál es la vida que estás construyendo?
¿Qué necesitas?

¿Qué emoción me cuesta más permitir o expresar?
¿Qué aprendí sobre las emociones en mi infancia?
¿Qué emociones intento controlar, negar o disfrazar?
¿Qué me muestran mis emociones sobre mis necesidades no atendidas?
¿Cómo cambia mi cuerpo cuando me permito sentir sin resistencia?
¿Qué prácticas me ayudan a regularme emocionalmente sin huir de lo que siento?
¿Qué emoción necesita ser escuchada hoy?

Emoción

¿Qué me da sentido cuando todo parece perderlo?
¿Cuándo fue la última vez que sentí verdadera conexión conmigo o con algo más grande que yo?
¿Qué me inspira, me eleva o me hace sentir en propósito?
¿Cómo alimento mi espíritu más allá de lo religioso?
¿Qué significa para mí estar en paz?
¿Qué me recuerda que no estoy solo/a, incluso en los momentos difíciles?
¿Qué prácticas me devuelven a mi centro?

Espiritualidad

Si este fuera el mapa de tu vida, ¿Hacia donde irías con las elecciones que estás tomando hoy? ¿Con las creencias que sostienes hoy? ¿Con el cuidado que te estas dando hoy?

Con los darte cuenta que te has llevado, que puedes y eliges empezar a hacer diferente
¿A qué estás dipuesta/o a renunciar? ¿A qué estas dispuesta/o a incomodarte?

Tienes una hoja en blanco para que crees tu plan o mini retos, NO mires como otros lo están haciendo, fíjate en lo que tú necesitas y estas dispuesta/o soltar, cambiar y ajustar. Ve de menos a más ¿Cuáles son esas pequeñas acciones que puedes hacer por ti?

Escríbele una carta a tu yo del futuro y cuéntale como las acciones que han tomando los ha acercado a esa persona que quieres construir de ti!

querida/o yo: