

Reto de 4 Semanas – Amor Propio y Conciencia

Este cuestionario acompaña el proceso del reto de 4 semanas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Estas preguntas son una invitación a la autoobservación honesta, al autocuidado y a la reconexión contigo mismo/a.

Puedes responderlas por escrito o simplemente reflexionarlas en silencio. Ve a tu ritmo, con amabilidad y sin juicio.

Antes de comenzar el reto

1. ¿Qué me ha traído hasta este reto en este momento de mi vida?
2. ¿Desde dónde siento que he estado viviendo más: desde el miedo o desde el amor?
3. ¿Qué espero que cambie en mí (no en otros) al finalizar estas 4 semanas?

Semana 1 – Reconocimiento

1. ¿En qué situaciones siento que busco validación externa?
2. ¿Cuándo me comparo con otros? ¿Cómo me hace sentir?
3. ¿Qué partes de mí me cuesta aceptar tal como son?
4. ¿Cómo me hablo internamente cuando me equivoco o fallo?
5. Si soy completamente honesto/a, ¿desde dónde creo que estoy actuando hoy: ego o amor propio?

Semana 2 – Autocuidado

1. ¿Qué necesita mi cuerpo en este momento que no le estoy dando?
2. ¿Qué emociones suelo ignorar o reprimir?
3. ¿En qué áreas de mi vida me exijo más de lo que me cuido?
4. ¿Qué acto de autocuidado puedo sostener esta semana sin culpa?
5. ¿Qué cambia en mí cuando me trato con más suavidad?

Semana 3 – Respeto y Límites

1. ¿En qué situaciones digo “sí” cuando en realidad quiero decir “no”?
2. ¿Qué límites me cuesta poner por miedo a perder o decepcionar?
3. ¿Qué patrones se repiten en mis relaciones?
4. ¿Qué estoy esperando que otros me den que podría empezar a darme yo?
5. ¿Cómo se sentiría respetarme más, aunque otros no lo entiendan?

Semana 4 – Integración

1. ¿Qué he descubierto sobre mí durante estas 4 semanas?
2. ¿Qué comportamientos nacían del ego y ahora puedo ver con más claridad?
3. ¿Qué significa hoy el amor propio para mí, más allá de la teoría?
4. ¿Qué relación tengo ahora conmigo comparada con el inicio del reto?
5. ¿Qué compromiso amoroso puedo hacer conmigo a largo plazo?

Cierre del reto

Si pudiera decirme algo desde el amor propio, ¿qué sería?

Gracias por permitirte este espacio de conciencia y cuidado.

Con amor,

Mayelin Jyoti Deva