

Guía de autorreflexión

1. ¿Cuál siento que es mi mayor desafío en este momento?

2. ¿Cómo me siento al respecto?

(¿Cómo está esto afectando mi vida o mi bienestar general?)

3. ¿Qué es lo que realmente deseo?

(¿Cómo quiero sentirme? ¿Qué anhelo crear o experimentar?)

4. ¿Qué parece estar en el camino?

5. ¿Puedo atravesar esto sola, o necesito apoyo?

6. ¿Cuál es un pequeño paso que puedo dar hoy?

(¿Qué acción estoy lista para decirle que sí ahora?)

7. ¿Me siento abierta a recibir apoyo en este camino?

