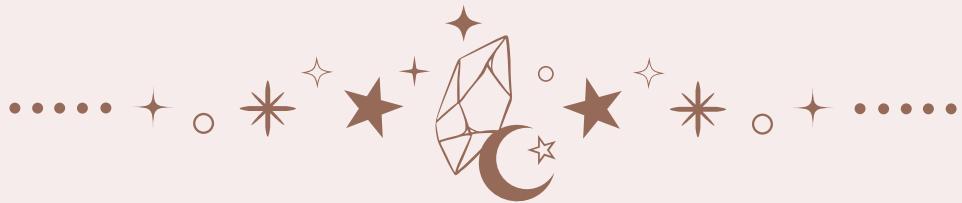


## MAPA DE AMOR PROPIO



CRISTALES DE PAZ

@cristalesdepaz [www.cristalesdepaz.com](http://www.cristalesdepaz.com)



## MAPA DE AMOR PROPIO

### 1. CUIDADO FÍSICO:

¿Qué puedo hacer hoy por mi cuerpo?

Nuestro cuerpo es nuestro hogar. El cuidado físico es la base para sentirnos bien en todos los niveles. Dedica tiempo para escucharlo y darle lo que necesita.

Ejemplos: Comer de forma saludable, hacer ejercicio, estiramientos, dormir bien, beber agua, descansar cuando lo necesites.

Tómate un momento para agradecer tu cuerpo por todo lo que hace por ti.

### 2. CUIDADO EMOCIONAL:

¿Cómo me cuido emocionalmente hoy?

El cuidado emocional es esencial para mantener el equilibrio. Dedicar tiempo a procesar y expresar nuestras emociones nos permite sanar y conectar con nuestro ser.

Ejemplos: Practicar gratitud, meditar, escribir en un diario, hablar con un ser querido, hacer actividades que te alegren.

Acepta tus emociones sin juicio, permite que fluyan, y date el espacio para procesarlas de manera amorosa.



## MAPA DE AMOR PROPIO

### 3. CUIDADO MENTAL:

¿Qué alimento mental elijo hoy?

La mente necesita tanto alimento positivo como el cuerpo. Cuidar lo que pensamos y cómo pensamos influye directamente en nuestro bienestar.

Ejemplos: Leer un libro inspirador, evitar pensamientos negativos, practicar afirmaciones positivas, aprender algo nuevo, consumir contenido que te eleve.

Alimenta tu mente con pensamientos que te empoderen y te motiven a seguir creciendo.

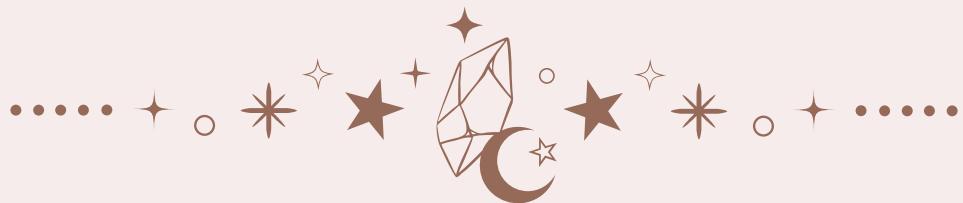
### 4. RELACIONES SALUDABLES:

¿Cómo puedo nutrir mis relaciones?

Las relaciones son un reflejo de nuestra relación con nosotros mismos. Al rodearnos de personas que nos apoyan y al fomentar una comunicación sana, cultivamos nuestro amor propio.

Ejemplos: Rodearte de personas que te inspiran, poner límites saludables, ser honesto y vulnerable, escuchar activamente, expresar tus sentimientos.

Reflexiona sobre tus relaciones, haz un esfuerzo por mantener las que te suman y alejarte de las que te restan.



## MAPA DE AMOR PROPIO

### 5. AUTOCOMPASIÓN:

¿Cómo me trato con amabilidad hoy?

La autocompasión es un acto de amor y aceptación hacia nosotros mismos. Implica tratarte con la misma amabilidad y comprensión que le darías a un buen amigo.

Ejemplos: Hablarte con cariño, perdonarte por tus errores, descansar sin culpa, celebrarte por tus logros, ser amable contigo mismo cuando cometes un error.

Reconoce tu valor y date permiso para ser imperfecto. Nadie es perfecto, y eso está bien.