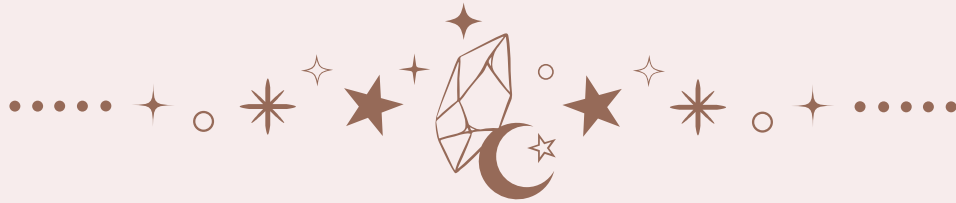


MAPA DE AMOR PROPIO



CRISTALES DE PAZ

@cristalesdepaz 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. Dedicar 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.

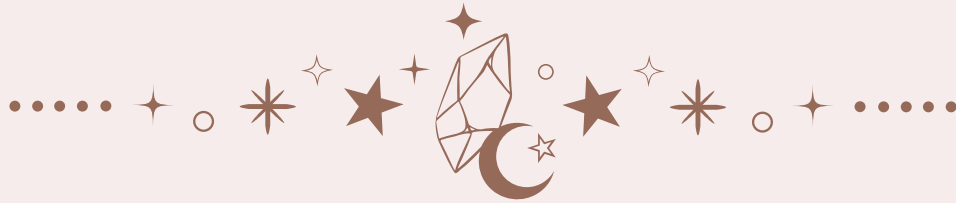
2. CUIDADO EMOCIONAL:

¿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.

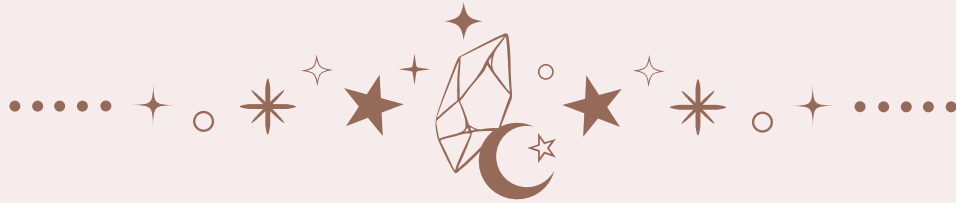
4. RELACIONES SALUDABLES:

¿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.