Javi Donoso

PSICÓLOGA • AMOR PROPIO

RITOS DE AMOR PROPIO. RECORTA Y ELIGE UNO DIARIO AL AZAR.

Abrázate, sonríe, agradece el simple hecho de estar viva.	Entrégate y confía, abre tu corazón a la sorpresa.	Repite 3 veces: "Recibo y agradezco lo que la vida me ofrece"	Regálate un momento a solas en la naturaleza.	Vacía tu mente de preocupaciones. Anota en tu diario todo aquello que te impide estar tranquila. Escribe sin parar durante 5 minutos.	Escucha atentamente tu cuerpo, recórrelo desde los pies a la cabeza y conecta con cada sensación que se presente.	Háblate con amor, ternura, paciencia y comprensión. Se amorosa contigo.
Respira conscientemente.	Baila, pon música y deja a tu cuerpo moverse libremente	Al levantarte piensa que quieres para este día y define acciones para lograrlo.	En la ducha no sólo te "limpies" acarícíate, buscando sensaciones de calidez que recorran tu cuerpo.	Intenciona positivamente este día. Afirma en presente como si ya estuviese realizado.	Recuerda tus virtudes, cualidades y aptitudes. Conecta con todo lo que te gusta de ti. Escríbelo en tu diario.	Pide ayuda. En lo que sea que estés necesitando y que usualmente pensarías resolver sola.
Perdónate cualquier error o falta que usualmente te reproches.	Imagina que tus emociones son como el agua. Visualiza una laguna en calma, el cauce de un rio fluyendo limpio, la oscilación de las olas del mar. Reconoce tu propio vaivén emocional.	En tu diario has 1 lista: 50 cosas que nunca dije Elige una cosa y realízala.	Imagina a tus ancestros; a todo tu linaje, paterno y materno acompañándote amorosamente. Siente su respaldo. Agradece y camina hacia delante.	Desea, sueña, conecta con algún propósito en el que puedas poner energía desde HOY para realizarlo.	Visualiza la parte de tu cuerpo que menos te guste, dale luz, aceptándola e integrándola.	Conecta con la tierra, con su energía y magnetismo. Conecta con el cielo, con su altura. Imagina que eres un puente entre ambas energías que fluyen armónicamente en ti.
Haz algo para ti. Privilégiate, opta por ti. Si necesitas poner algún limite o decir que NO a alguien, HAZLO.	Haz alguna actividad manual que sea creativa y que disfrutes. (Pintar, dibujar, cocinar, plantar, etc.	Define una meta. Comienza por algo sencillo que puedas concretar en el corto plazo	En tu diario has 1 lista: 50 cosas que nunca hice. Elige una cosa de y realízala.	Estimula tus sentidos con estímulos que te agraden, por ejemplo, un rico te, un aroma dulce, etc.	Eso que llevas varios días pensando hacer para ti y por alguna razón no has tenido el tiempo… ¡hazlo hoy!	Carga un vaso de agua con intenciones amorosas, imprime energía sanadora en él y luego bébelo.