

# DAILY *self* CARE

sheet 

## SOBRE EL COMPARTIR

-plan de 7 días-

FECHA: \_\_/\_\_/\_\_

¿QUÉ HE TENIDO GUARDADO QUE DESEO COMPARTIR?

Incluye emociones, conversaciones pendientes, ganas de compartir algo con alguien especial así aún no esté en tu vida.

---



---

¿CÓMO HA CAMBIADO ESTE DESEO DE COMPARTIR EN LOS ÚLTIMOS MESES?

---



---

¿QUIERO COMPARTIR ESTO PARA RECIBIR DE VUELTA O QUIERO COMPARTIR SIN AGENDA?

---



---

¿ESTOY BIEN AÚN CUANDO QUIERO COMPARTIR Y EL OTRO NO QUIERE PORQUE NO TIENE DESEO O CAPACIDAD?

Entiende que si te molesta es porque es un deseo del ego y tiene agenda. Cuando das a un niño no tienes agenda. Recuerda también que entre menos te tienes, más deseas con el ego. Debes tenerte para compartirte.

---



---

10 COSAS QUE AMO DE MI:

01. \_\_\_\_\_
02. \_\_\_\_\_
03. \_\_\_\_\_
04. \_\_\_\_\_
05. \_\_\_\_\_
06. \_\_\_\_\_
07. \_\_\_\_\_
08. \_\_\_\_\_
09. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

10 MANERAS EN LAS QUE SOY LUZ:

01. \_\_\_\_\_
02. \_\_\_\_\_
03. \_\_\_\_\_
04. \_\_\_\_\_
05. \_\_\_\_\_
06. \_\_\_\_\_
07. \_\_\_\_\_
08. \_\_\_\_\_
09. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

5 COSAS QUE QUIERO APRENDER A TRAVÉS DEL COMPARTIR:

Por ejemplo: aprender a cocinar con una amiga

01. \_\_\_\_\_
02. \_\_\_\_\_
03. \_\_\_\_\_
04. \_\_\_\_\_
05. \_\_\_\_\_



¿QUÉ HARÉ PARA PROVEERME ESTAS EMOCIONES?

---



---

AL FINAL DEL DÍA:

Si lograste sentir esas emociones con tus elecciones conscientes de actitud y actividades, comenta cómo te sientes y date cuenta que es con ganas de compartir.

---



---