

Hoja de CUIDADO propio

Eres todas las mujeres

Este ejercicio puedes convertirlo en una actividad con las mujeres de tu familia si lo deseas, puedes hacerlo también en íntimo reuniéndote con cada una de ellas y llenando tu hoja por tu cuenta. La mejor manera de hacerlo es la que se sienta bien para ti.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Acá tienes tres marcos para fotos, cada espacio está reservado para alguien especial: uno para tu abuela, uno para tu mamá, uno para ti.

Busca con antelación una foto de cada una de ellas de un momento cercano a cuando tenían tu edad. Si no encuentras esa foto exacta, puedes usar lo que tengas a mano. Abajo de cada foto coloca las respuestas de cada una (tu abuela, tu mamá, tú) a estas preguntas:

1. ¿En qué crees que nos parecemos?
2. ¿En qué somos totalmente diferentes?
3. ¿Cómo era tu vida cuando tenías esta edad?
4. ¿Qué harías hoy si tuvieras esta edad?
5. ¿Cuál fue el mejor consejo que escuchaste a esta edad y no tomaste?
6. ¿Qué sueño de esa época te queda por cumplir?
7. ¿Qué significó para ti ser mamá?
8. ¿Qué admirabas de tu mamá?
9. ¿Qué quisiste enseñarnos como mujer?
10. ¿De qué te sientes agradecida?

Lee las respuestas, analiza en qué coinciden, en qué se diferencian, si hubo algo que te sorprendiera.

Toma un momento para escribir una carta, puedes dedicarla a tu mamá y tu abuela, a todas las mujeres de tu familia, o hacer una para cada una, como tú lo desees. En esta carta agradece su presencia en tu vida, reconoce su historia y que te enseñaron lo mejor que podían con su nivel de consciencia. Pídeles su bendición para sanar, para re-escribir tu historia.

Ahora, vas a escribir una segunda carta y esa está dedicada a tus *real babies* o *brain babies*, a la luz que has venido a revelar. Cuenta de dónde vienes, el camino que te ha traído hasta acá y dales tu bendición para ser todo lo que quieran ser.

