

RETO 21 DÍAS ENAMÓRATE DE TI.

¿Sabías que? Lo único que marca la diferencia entre una vida incompleta de una realizada es tu nivel de confianza y amor propio.

Es por esto que me he dedicado a co-crear con amor una comunidad de mujeres poderosas que encuentra y comparte herramientas para mejorar su autoestima y ser más seguras.

Empodera a una mujer y cambiarás el mundo.

¡Gracias por ser tú el cambio que quieres ver en el mundo!

TIPS & TRUCOS:

- Completa los 21 días seguidos.
- Por más simples que parezcan confía en que los retos han sido diseñados especialmente para ti y por profesionales en Desarrollo Humano.
- Siéntete libre de ser lo más detallada posible y deja que tus palabras se conviertan en fuente de inspiración para otras. Comenta, comparte, pregunta o ¡Tu experiencia suma!

Día 1. A toda acción le antecede una intención que se convierte en dirección.

Antes de tomar cualquier acción, es importante, elegir la intención que te mantendrá motivada y en dirección a tu meta.

Así que, el primer reto es seguir las instrucciones que vienen en → <http://bit.ly/viveconintención> y formular la intención que te acompañará a lo largo de los 21 días del reto.

Acá te dejo algunos ejemplos de los “para qué’s” de los que hablo en el artículo:

- ¿Para qué deseas enamorarte de ti?
- ¿Para qué te gustaría cambiar la manera en la que te relacionas contigo misma
- ¿Para qué necesitas más seguridad en ti?

Recuerda que, si tienes alguna duda, puedes preguntarme en escribeme@aninawalder.com o al WhatsApp 3331292652

Día 2. Conviértete en observadora de la mente que piensa.

Querida, es importante que reconozcas que tú no eres tus pensamientos y para ello es necesario ponerlos en papel.

A partir de hoy y hasta que terminen los 21 días del reto escribe todas las noches:

- Un pensamiento sobre ti que te alejó de tu intención.
- Un pensamiento sobre ti que te acercó a tu intención.
- Algo por lo que hoy te sientes agradecida contigo misma.

Día 3. Abraza todo lo que te hace ser tú, incluso aquello que te hace vulnerable.

El reto de hoy es leer la siguiente afirmación en voz alta (*ojo: no es necesario que te haga sentido, sólo regálate la oportunidad*):

●Estoy dispuesta a reconocer mi vulnerabilidad: hoy dejo de creer que lo que pienso es la única verdad, incluyendo lo que pienso de mí misma.

Día 4. Trátate como a una amiga a la que quieres mucho.

¿Te imaginas cómo sería tu relación contigo misma si fueras un poco más suave con tu diálogo interno?

El reto de hoy es leer el artículo que escribí con mucho amor para ti→

<http://bit.ly/mejorautoestima>

Día 5. ¿Qué te dices cuando te miras al espejo?

Hoy, cada que te mires al espejo di en voz alta 5 cualidades tuyas.

Día 6. Suelta tu historia y sé feliz.

Si no estás pudiendo conquistar lo que deseas es momento de entenderte a ti y al mundo de una manera diferente. Contarnos la historia de que somos de determinada manera solo nos priva de ver posibilidades. Te invito a darte la oportunidad de verte a ti misma más allá de tus creencias y pensamientos y conectarte con tu parte más íntima que es tu espíritu haciendo como reto el siguiente ejercicio →

<http://bit.ly/sueltatuhistoria>

Mi deseo más profundo es que te regales la oportunidad de aprender a ser la intérprete que te acerque cada día más a la vida de tus sueños.

No tengas miedo de soltar tu historia ¡tu esencia no se irá con ella! de lo único que te desharás es de la forma limitada en la que durante tanto tiempo te has entrenado a ver las cosas.

Día 7. Apapáchate.

¿Hace cuánto que no haces algo sólo para ti?

Hoy regálate un momento especial contigo misma.

Día 8. Comparte.

No olvides compartir lo más hermoso de ti. El reto de hoy es contar cuantas sonrisas logras regalar en un solo día.

Día 9. ¿En qué momento sólo ser y existir dejó de ser suficiente para mí?

El reto de hoy es escribir todo aquello que has creído que “debes” o “tienes” que hacer para lograr aquello que elegiste como intención en el día 1 del reto y cambiarlo por “quieros” y “soy”.

Día 10. Soy lo que quiero ser.

El reto de hoy es leer la siguiente afirmación en voz alta (*ojo: no es necesario que te haga sentido, sólo regálate la oportunidad*):

● Hoy reconozco que los “debos” y los “tenemos” son inventos del ego pues mi ser, al no necesitar nada, no se obliga a nada. Yo soy todo lo que deseo ser, soy todo lo que es posible.

Día 11. Que nunca se te olvide lo mucho que has logrado.

Bonita, ya vas a la mitad de camino y el reto de hoy es reconocer tu fuerza. Escribe para ti los 5 logros que consideras como más importantes en tu vida.

Día 12. Agradece, agradece y agradece.

Alguna vez leí una frase que decía: “es muy difícil convivir con alguien que se está quejando todo el tiempo”. El reto de hoy, cuidar que no sea la voz que está dentro de ti.

Día 13. Habla con tu cuerpo.

Un estudio confirmó que tras 2 minutos de asumir posturas de dominio o poder los niveles de cortisol (hormona del estrés) disminuyen un 25% y la testosterona (hormona que aumenta la asertividad, confianza y optimismo) incrementa en un 20%. Al reconfigurar tu cerebro, con estos cambios hormonales, te sentirás menos ansiosa, más segura de ti misma y lograrás demostrar quien en verdad eres.

El reto de hoy estar 2 minutos en posición de Mujer Maravilla.

Si quieres aprender más sobre este tema te invito a leer el artículo que escribí con mucho amor → <http://bit.ly/poderinlove>

Día 14. Recuerda que eres libre de dejar ir todo lo que ya no te funciona.

Tu mente solo puede sostener un pensamiento a la vez. Hoy elige un pensamiento que tengas sobre ti misma que no te haga sentir plena y dile adiós. El reto es enfocar tu atención en tu exhalación y si es necesario hacerla un poco más larga para soltar eso que ya no te funciona.

Día 15. Recuerda: tú eres dueña de tu historia.

Así como tú te diseñaste, tú te puedes rediseñar. El reto de hoy es escribir quién quieres ser y cómo quieres ser percibida por lo demás.

Día 16. Empieza por ti.

Hoy, suma una práctica a tu vida que te acerque cada día más a quien tú quieres ser.

Día 17. No te disculpes por existir y aprecia a los demás por lo que han hecho.

¿Cuántas veces te disculpas durante el día? El reto de hoy es cambiar los “perdones” por gracias. Por ejemplo: en vez de decir “perdón por llegar tarde” empieza con “gracias por tu paciencia” o “discúlpame por hablar tanto” por “gracias por escucharme” ¿me explico?

Día 18. Reconoce que cada decisión que has tomado te ha traído al lugar perfecto en donde te encuentras hoy.

Así como festejas tus logros dale un aplauso a los aprendizajes.

Responde ¿qué has aprendido durante los 18 días que llevas comprometida con este reto?

Día 19. Deja de esperar.

¿Qué pasaría si quitaras tu enfoque de lo que crees que te falta y lo pusieras en lo que ya eres hoy?, ¿Qué harías con toda esta energía? El reto de hoy es leer el artículo que escribí con mucho amor para ti→ <http://bit.ly/dejadeesperar>

Día 20. Abraza todo lo que te hace ser tú, incluso aquello que te hace ser menos perfecta y mucho más humana.

El reto de hoy es leer las siguientes afirmaciones en voz alta (*recuerda que: no es necesario que te hagan sentido, con escucharlas ya te estás regalando la oportunidad*):

- Estoy dispuesta a reconocer mi humanidad y conectar con mi sabiduría interior: hoy comprendo que los problemas del corazón no se resuelven nunca con la mente y que el amor es siempre una solución.
- Estoy abierta a la posibilidad de ser más sensible y más compasiva conmigo misma.

Día 21. Una intención sin una acción es sólo un pensamiento mágico.

¿Recuerdas la intención que elegiste en el Día 1? ¡No dejes que se esfume!

Para finalizar el reto escribe 5 compromisos, en forma de pequeñas acciones como las que estuvimos haciendo estos 21 días del reto.

¡FELICIDADES QUERIDA!

Estoy muy agradecidas por tu participación de principio a fin. Si crees que el reto le puede funcionarle a alguien más ¡no lo dejes en secreto! Te invito a compartirlo con tus amigas y/o en redes sociales.

Recuerda que me encuentras en:

Facebook: Anina Walder - Acompañamiento Emocional

Twitter: @aninawalder

Instagram: @aninawaldercoach

Whatsapp: 3331292652

Enamórate de ti todos los días y con ese amor sal a crear el cambio que quieres ver en el mundo.

*El material (texto) contenido en este programa es obra original y propiedad de Anina Walder (link a página). El uso de dicho material es exclusivo para uso personal. Queda prohibida su venta, reproducción, modificación o cualquier otro uso, en forma total o parcial, respecto de la información y contenido de este programa sin la autorización previa por escrito de la autora. Toda la información contenida en este programa es de carácter informativo y no sustituye la consulta con un psicólogo.