

La

i m p o r t a n c i a d e
m a n t e n e r t u
p a l a b r a p a r a l a
a u t o e s t i m a

Una de las enseñanzas más importantes es la importancia no solo de la palabra en sí, lo que expresamos tiene mucho poder, sino la importancia de mantener esa palabra contigo misma y con los demás. Tú, esencialmente, estás hecha de las palabras que te dices, las que dices a los demás, las palabras que mantienes y las palabras que rompes.



Sin embargo, anota que es absolutamente esencial ser amable contigo misma, ya que el perfeccionismo no es la meta cuando estamos hablando de alcanzar tu visión de la realidad hacia la que queremos ir.

El objetivo de este ejercicio es cultivar consciencia alrededor de lo que dices y notar la evolución en tu empoderamiento cuando hablas con integridad y compromiso.

Observa qué se siente bien y qué no se siente tan bien. Qué palabras y acciones aumentan tu sensación de capacidad y confianza y cuáles te hacen sentir más insegura. Nota cómo hay palabras que te ayudan a construir un mañana mejor y otras palabras que pueden tirar abajo paredes que te costó mucho tiempo construir.



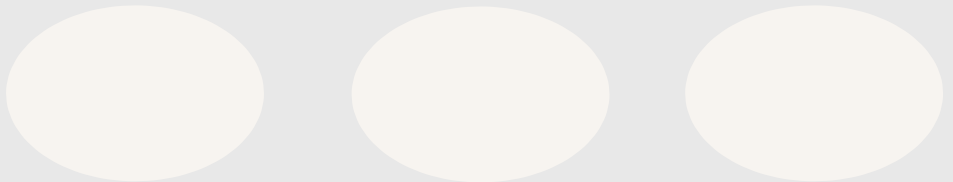
Cierra los ojos y recuerda un momento en que dijiste que harías algo y cumpliste tu palabra y un momento en el que no lo hiciste. En ambos casos detente a observarlo y a volver a experimentar cómo se sintió esa experiencia.

Ahora abre tus ojos y responde a estas preguntas:

EN TRES PALABRAS, CÓMO TE SENTISTE AL MANTENER TU PALABRA?



EN TRES PALABRAS, CÓMO TE SENTISTE CUANDO FALTASTE A TU PALABRA?



CÓMO TE SENTISTE CUANDO CUMPLISTE CON LA PALABRA QUE LE DISTE A OTRA PERSONA?

