Punto de quiebre
— de la crisis al cambio —

CUIDARME

¿Qué estoy necesitando? ¿Qué vengo postergando?

EJERCICIO: UN PRIMER CUIDADO

Buscá un momento de tranquilidad.

1. ¿Cómo estuve estos días?

¿Hay algo que me está desgastando? ¿Hay algo que me hace bien y quiero conservar?

Escribí acá tu respuesta. Podés reemplazar este texto.

2. ¿Qué me cuesta?

¿Me cuesta decir que no? ¿Siento culpa cuando me priorizo? ¿Qué frase me repito: "tengo que aguantar", "no puedo fallar", "lo mío puede esperar"?

Escribí acá tu respuesta. Podés reemplazar este texto.

3. ¿Qué primer cuidado puedo darme esta semana?

Algo chico: poner un límite, pedir ayuda, retomar una actividad que dejé de lado.

Escribí acá tu respuesta. Podés reemplazar este texto.