

MI HISTORIA DE TRANSFORMACIÓN

1. El momento que lo cambió todo

Reflexiona:

- ¿Qué situación cambió la forma en que veías tu vida?
- ¿Qué sentiste en ese momento?

Escribe aquí:

.....

.....

2. Lo que aprendiste

Preguntas guía:

- ¿Qué te enseñó esa experiencia?
- ¿Qué descubriste sobre ti?

Escribe aquí:

.....

.....

3. La versión que quedó atrás

Reflexiona:

- ¿Qué hábitos, creencias o miedos estás lista para dejar ir?
- ¿Qué parte de ti ya no vibra con quien eres hoy?

Escribe aquí:

.....

.....





MI HISTORIA DE TRANSFORMACIÓN

4. La nueva versión que está naciendo

Preguntas guía:

- ¿Qué mujer estás lista para ser?
- ¿Qué decisiones toma esa nueva versión?
- ¿Qué se permite y qué ya no tolera?

Escribe aquí:

.....

.....

5. Carta a tu “yo” del pasado

Indicaciones: Escribe unas líneas a la mujer que fuiste, con compasión y gratitud.

Escribe aquí:

.....

.....

.....

