

CONECTANDO CON MI  
VERSIÓN MÁS

*auténtica*

“Prefiero las rutinas diarias, los espacios armoniosos, el silencio, una copa de vino, el chocolate, lo íntimo, la media luz, el foco y la paz. También una música suave, la playa, la luna, el bosque y el atardecer. Los aromas ricos, un buen abrazo, los besos lentos, una risa con ganas, el silencio otra vez...”



“No me gusta el ruido, el chisme, las luces fuertes, ni las aglomeraciones. La competencia, los hospitales, las iglesias viejas, los exámenes médicos...”



“Porque  
conectar con  
mis verdades  
me ayuda a estar  
en armonía conmigo,  
con mi bienestar y también  
con mi entorno”



# Ejercicios

## PARA TRABAJAR TU AUTENTICIDAD

¿Qué actividades cotidianas me dan paz?

¿En qué contextos me siento cómodo/a y  
tranquilo/a?

¿Cómo podría incorporar en mi día a día  
actividades o rutinas que me hagan bien?