

🌸 CHECKLIST DEL CÓDIGO DE AMOR PROPIO

****5 Pasos para Reconectar Contigo Mismo/a****

🧭 1. Reconoce tu valor intrínseco

✅ *Hoy reconozco que mi valor no depende de logros, apariencia o validación externa.*

- [] Escribo 3 cosas que me gustan de mí hoy.

Ejemplo:

- Me valoro por pedir ayuda cuando lo necesité.

- Me gusta cómo me reí de mí mismo/a hoy.

- [] Repito una afirmación diaria:

"Merezco amor, respeto y cuidado, incluso cuando no tengo todas las respuestas."

- [] Reflexiono: ¿Qué me diría a mí misma si fuera mi mejor amiga?

🌱 2. Sana tu relación contigo misma

✅ *Hoy cuido mi interior con compasión y paciencia.*

- [] Dedico 10 minutos a respirar profundamente y escucharme.

- [] Escribo en mi diario emocional:

¿Cómo me siento hoy? ¿Qué necesito?

- [] Practico un ritual de autocuidado:

Ejemplo: Baño relajante, caminata solitaria, lectura inspiradora.

🗝️ 3. Establece límites sanos

✅ *Hoy digo "no" cuando es necesario y protejo mi energía.*

- [] Antes de aceptar algo, me pregunto:

- ¿Esto alinea con mis valores?

- ¿Me siento cómoda diciendo sí?

- ¿Estoy poniendo excusas para no decir la verdad?

- [] Escribo una frase para establecer un límite:

Ejemplo:

"En este momento no puedo ayudarte, pero te apoyo desde otro lugar."

✨ 4. Celebra tus pequeñas victorias

✅ *Hoy celebro los pequeños pasos que me acercan a ser mi mejor versión.*

- [] Anoto una victoria de hoy:

Ejemplo: Me levanté de la cama aunque todo me pesaba.

- [] Me doy permiso para descansar sin culpa.

- [] Agradezco algo que hice por mí misma hoy.

🌟 5. Conéctate con tu propósito único

✅ *Hoy vivo desde mi autenticidad y comparto mi luz con el mundo.*

- [] Respondo: ¿Qué me hace sentir viva/o?

¿Qué actividades me hacen perder la noción del tiempo?

- [] Escribo 1 forma en que puedo servir a otros desde mi pasión:

Ejemplo: Si me encanta escribir, crearé un newsletter de reflexiones.

- [] Me comprometo a dedicar 15 minutos diarios a algo que me acerca a mi propósito.

📝 Notas Personales

Espacio para anotar reflexiones, metas o ideas que surjan mientras aplicas estos pasos.

🌸 ¡Felicitaciones!

Has dado un paso importante hacia el amor propio. Recuerda: no se trata de ser perfecta, sino de ser auténtica, vulnerable y decidida a quererte en cada paso del camino.

☀️ **¿Quieres más inspiración?**

Suscríbete a mi newsletter para recibir reflexiones, meditaciones y recursos exclusivos:

👉 [www.carlosymariluz.com/newsletter]

#carlosymariluz #amorpropio #autoestima #bienestaremocional