

# 3 TIPS PODEROSOS PARA RECONECTAR CONTIGO MISMA

A veces, en medio de las responsabilidades diarias y el caos, nos olvidamos de lo poderosas que realmente somos. El primer paso hacia el cambio es reconocer que ya tienes todo lo que necesitas dentro de ti. No necesitas buscar fuera lo que ya llevas dentro. Hoy quiero compartir contigo 3 tips poderosos basados en la psicología positiva para reconectar con tu poder interno y empezar a brillar con fuerza. ¡Es tu momento!

## 1. Escucha tu Interior

La conexión con tu poder interno comienza escuchando lo que realmente necesitas. A menudo, nos dejamos llevar por las expectativas de los demás o por las voces externas. Pero la verdadera sabiduría viene de tu interior.

**Actividad:** Tómate un momento cada día para estar en silencio. Apaga el ruido, cierra los ojos y solo respira. Pregúntate a ti misma:

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué necesito ahora mismo para estar bien?
- ¿Qué quiero lograr hoy que me acerque a mi mejor versión?

## 2. Piensa en Positivo

La psicología positiva nos enseña que nuestros pensamientos afectan directamente nuestra realidad. Si quieres empezar a brillar, comienza por cambiar tu diálogo interno. En lugar de enfocarte en lo que te falta, empieza a enfocarte en lo que ya tienes.

**Actividad:** Cada mañana, antes de salir de la cama, escribe 3 cosas por las que estés agradecida. Practica esta gratitud durante 7 días y observa cómo cambia tu perspectiva.

### **Pregúntate:**

- ¿Qué logré ayer que me hace sentir orgullosa?
- ¿Cómo puedo ver lo positivo en los desafíos de hoy?
- ¿Qué recursos internos tengo que me ayudarán a superar cualquier obstáculo?

### 3. Confía en Ti y en Tu Esencia

El mayor poder que tienes es la confianza en ti misma y en tu esencia. A veces, nos perdemos en lo que los demás esperan de nosotras o en lo que "deberíamos" ser, pero la verdadera fuerza está en abrazar quién eres realmente, con todas tus imperfecciones y fortalezas. La confianza en ti misma se construye día a día al reconocer tu valor y seguir tu intuición.

**Actividad:** Dedica 10 minutos al final del día para reflexionar sobre lo que hiciste bien y cómo actuaste desde tu verdadera esencia. Hazlo sin juicio, solo con aceptación y amor.

#### **Pregúntate:**

- ¿Cuándo fue la última vez que sentí que estaba actuando desde mi verdadera esencia?
- ¿Qué fortalezas he mostrado hoy que me recuerdan lo poderosa que soy?
- ¿Cómo puedo reconocer mi autenticidad y confiar más en ella?

**El verdadero poder radica en confiar en ti misma y en abrazar tu esencia, porque cuando crees en ti, todo es posible.**

Eres una mujer maravillosa, y quiero que sepas que dentro de ti hay un poder increíble esperando a ser liberado. Recuerda, el poder para transformar tu vida ya está dentro de ti. Escuchar tu interior, pensar en positivo y practicar el autocuidado son tres claves que te acercarán cada vez más a esa mujer increíble que ya eres. Si dedicas tiempo a estas prácticas todos los días, tu poder interno será inquebrantable. ¡Es hora de brillar y dejar que el mundo vea todo lo que tienes para ofrecer!

Te envío un abrazo lleno de cariño y energía positiva,

**Eliana.**

