

- SÉ LA MEJOR -  
*versión de ti*  
PARA TUS HIJOS

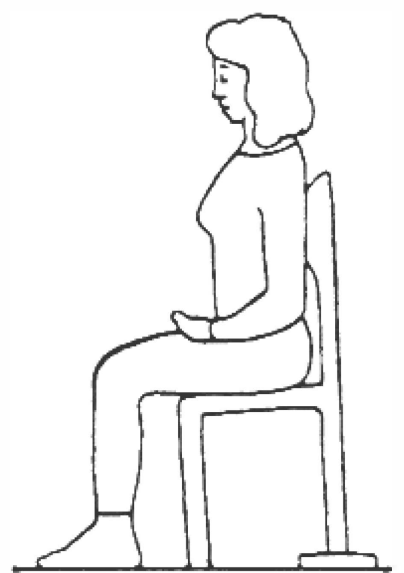
## PRIMERO YO

### CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Asegúrate de estar usando la última versión de Adobe Reader para que no tengas ningún problema de visualización, si no la tienes, descárgala aquí:  
<https://get.adobe.com/es/reader/otherversions/>
- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Si decides responderlo aquí mismo, me encantaría que me lo envíes a [sos@sofiadiaz.tv](mailto:sos@sofiadiaz.tv) para conocerte mejor.
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que **SIENTE, NO PIENSES.**

¿List@ para este maravilloso ejercicio de Consciencia?

- Busca un lugar en donde puedas tener el mayor silencio posible durante 10 minutos, sin distracciones.
- Vas a necesitar audífonos (de preferencia), un cojín y una silla si te cuesta sentarte en el piso.
- Mira bien estos dibujos para que elijas la postura que vas a adoptar. Lo más importante es mantener tu espalda recta todo el tiempo. Para eso, es importantísimo que logres estar cómod@ desde el inicio así es que por favor, tómate el tiempo necesario para experimentar cuál te va mejor.



**¡OJO!** LA MENTE PUEDE JUGARNOS PASADAS QUERIENDO ENCONTRAR LA PERFECCIÓN, ¡NADA MÁS LEJOS DE LA REALIDAD! ASÍ QUE NO BUSQUES UNA POSTURA PERFECTA SINO UNA RELAJADA Y CÓMODA, QUE TE PERMITA TENER LE ESPALDA DERECHA. ¿OK?

Al terminar este ejercicio, en silencio, en paz y conectad@ contigo, responde estas preguntas:

¿Cómo me sentía antes de empezar?

¿Cómo me siento al terminar?

¿Qué es lo que más me gustó de regalarme estos 10 minutos para mí, para conectarme con mi propio corazón, para ser consciente de mi misma?

¿Qué es lo que más me costó trabajo soltar?

¿Cómo sentí mi cuerpo?

Dedica un momento para darte las gracias por haber tomado este curso, por el amor que te motivó a hacerlo y por la valentía que te mantuvo constante, siguiendo adelante.

Abrázate, escribe todas las cosas bonitas que sueñas que alguien más te diga, repítete lo valios@ que **YA** eres, que siempre has sido y que seguirás siendo. Ese reconocimiento es **TUYO.**

**GRACIAS POR TU GRANDEZA.**

¿TE GUSTARÍA UNIRTE AL RETO DE 10 DÍAS DE:  
"10 MINUTOS DIARIOS PARA MÍ" EN LOS QUE RECIBIRÁS  
CADA DÍA UN AUDIO PARA ESCUCHAR  
Y PROFUNDIZAR EN TI MISMA?

**¡ESPERA MÁS INFORMACIÓN PRONTO!**