

DAILY self CARE sheet

COPYRIGHT@MIA_ASTRAL

SOBRE EL COMPARTIR -plan de 7 días-

FECHA: __/__/__

¿QUÉ HE TENIDO GUARDADO QUE DESEO COMPARTIR?

Incluye emociones, conversaciones pendientes, ganas de compartir algo con alguien especial así aún no esté en tu vida.

¿CÓMO HA CAMBIADO ESTE DESEO DE COMPARTIR EN LOS ÚLTIMOS MESES?

¿QUIERO COMPARTIR ESTO PARA RECIBIR DE VUELTA O QUIERO COMPARTIR SIN AGENDA?

¿ESTOY BIEN AÚN CUANDO QUIERO COMPARTIR Y EL OTRO NO QUIERE PORQUE NO TIENE DESEO O CAPACIDAD?

Entiende que si te molesta es porque es un deseo del ego y tiene agenda. Cuando das a un niño no tienes agenda. Recuerda también que entre menos te tienes, más deseas con el ego. Debes tenerte para compartirte.

10 COSAS QUE AMO DE MI:

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____

10 MANERAS EN LAS QUE SOY LUZ:

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____

5 COSAS QUE QUIERO APRENDER A TRAVÉS DEL COMPARTIR:

Por ejemplo: aprender a cocinar con una amiga

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____



¿QUÉ HARÉ PARA PROVEERME ESTAS EMOCIONES?

AL FINAL DEL DÍA:

Si lograste sentir esas emociones con tus elecciones conscientes de actitud y actividades, comenta cómo te sientes y date cuenta que es con ganas de compartir.

#loveyourselfmore