

OURSELF

Reto de 31 días  
para ser más amable contigo

OURSELF

# Reto de 31 días

para ser más amable contigo

Un mes, aunque a veces parezca poco, puede hacer la diferencia y lograr grandes cambios en tu vida. Dedicar 31 días a tu amor propio puede transformar completamente la relación que tienes contigo y hacerte sentir mejor.

Así que, para darte la inspiración que necesitas y acompañarte en el camino, hemos creado un challenge de 31 días lleno de momentos y reflexiones para que puedas pasar el mes completo tratándote bonito y siendo más amable contigo.

Este PDF te invita a pausar cada día para hacer algo por ti, con 31 acciones, una para cada día del mes.

Puedes hacerlas cómo y cuando quieras. Una actividad cada día en orden consecutivo o al azar. Lo importante es llenar tu mes con un momento a diario para estar contigo.

¿Comenzamos este challenge juntas?

Comparte tus días con nosotras,  
en @ourseelf

# 1 Crea tu propio mantra

Hay algunas palabras o frases que ejercen un poder especial sobre nosotros. Evocan emociones y nos conectan con una sensación de fuerza, de reflexión, de gratitud. Son esas frases que piensas (o dices) a diario y que cambian poco a poco tu perspectiva cada vez que las repites. Esas palabras que te ayudan conectar contigo, reafirmar tu confianza y mejorar tu diálogo interno. Hoy vas a crear esa frase, ese mantra, esa afirmación única que eleva tu amor propio y te permita motivarte.

Para inspirarte a crear tu propio mantra, te comparto el mío por si quieres usarlo como referencia. También si sientes que mi mantra te representa, ¡úsalo como tuyo!

"Pau, no pasa nada. Vas bien. Todo forma parte de tu proceso. Hay cosas que eres y no quieres ser. Hay cosas que quieres ser y todavía no eres. Pero aquí estás, aprendiendo y construyéndote. Sigue adelante"

## 2 Quítate un peso de encima y haz algo que estés posponiendo

Un aspecto de ser más amable contigo es permitirte vivir en tranquilidad, reducir tu estrés y hacer el esfuerzo de tener la mente más liviana.

Así que, hoy vas a quitarte un peso de encima haciendo eso que has estado posponiendo. Puede ser una responsabilidad, una tarea del hogar, una actividad personal. Cualquier cosa que tengas en mente, que te presione y que, por miedo, falta de tiempo, o ansiedad has estado posponiendo.

Toma esa decisión o acción que necesitas para aliviar tu mente. Puede que no sea una actividad muy placentera, pero ser amable contigo también es hacer cosas difíciles por ti, para vivir con más tranquilidad.

¡Quítate ese peso de los hombros!

## 3 3 momentos en los que fuiste más fuerte de lo que pensabas

Muchas veces nos enfocamos en la parte difícil de los momentos que nos ha tocado vivir. Recordamos lo duro que fueron ciertas situaciones del pasado y se nos olvida recordarnos que, aunque la situación fue difícil y no sabíamos cómo superarla, fuimos más fuertes de lo que pensábamos y pudimos sobrepasarla.

Así que, hoy vas a conectar con esa fuerza del pasado que te permitió superar cada obstáculo. Vas a tomar una hoja, un cuaderno, o un journal, y vas a escribir 3 momentos en los que fuiste más fuerte de lo que creías, 3 de esas situaciones difíciles de las que pudiste salir aun cuando pensaste que no había una salida. Porque ser amable contigo es recordarte a menudo lo fuerte que eres.

## 4 Crea tu lista de no negociables

Ser amable contigo, también implica respetar conscientemente tus valores, necesidades y límites. Es darte lo que necesitas, crear relaciones sanas con otros y dejar de presionarte para hacer cosas que no se alinean con tus valores. Y por eso, para ser más amable contigo, debes conocer y establecer esos límites que harán la convivencia contigo misma (y con otros) mucho más fácil y sana.

Para ello, hoy vas a escribir tu lista de no negociables. Los no negociables son todas esas acciones que no vas a aceptar o permitir de ti y de los demás. Esas acciones que no son negociables en tu relación con otros y contigo misma. Por ejemplo: las faltas de respeto, los insultos, comentarios negativos de tu cuerpo, o cualquier acción que sobrepase tus valores y te haga sentir menospreciada.

## 5 ¡A reír!

¿Cuándo fue la última vez que te reíste hasta llorar? De esas risas que te recargan el alma, que te suben el ánimo y que te hacen feliz. Esos momentos que recuerdas en el futuro y te siguen sacando una sonrisa.

En el challenge de hoy, vas a encontrar un momento para hacerte reír. ¡Sí, reír hasta que te sientas un poquito más feliz que ayer!

La risa es terapéutica. Te ayuda a disminuir el estrés y subir el ánimo. ¡Y si compartes esa risa con alguien más, mucho mejor! La risa sana, conecta y desahoga.

Así que, hoy busca algo que te haga reír. Un video, una película, un standup comedy. Toma unos minutos para recordar esos momentos que te sacan sonrisas sin importar donde estés. Hacerte reír, es tratarte con amabilidad.



## 6 Unos minutos de estiramiento para conectar con tu cuerpo.

A veces lo único que necesitas es un momento para conectar con tu cuerpo. Hay varias actividades que te ayudan a hacerlo pero una de nuestras favoritas es tener unos minutos de estiramiento en calma.

Estirar, acompañado de los ojos cerrados y una respiración pausada, es una fórmula perfecta para despejar tu mente, sentir tu cuerpo y permitirte relajar cualquier tensión, dolor, o molestia física que estés manifestando.

Hoy en día, pasamos tanto tiempo en nuestras actividades diarias, que un momento de conexión y estiramiento puede ser el acto de amabilidad que buscas para renovar tu energía, levantar el ánimo y sentirte mejor contigo.

## 7 10 cosas que admiras de ti

¿Cuántas veces estás realmente orgullosa de tus talentos y tus habilidades? ¿Cuántas veces piensas en todas las cosas que admiras de ti?

Hoy es momento de reconocer todo eso que has hecho bien y todas esas cosas de las que te enorgulleces. Piensa en esas situaciones que has podido manejar, esos problemas que has podido resolver, esas habilidades que te han permitido actuar con destreza. Piensa en tus metas, en tu esfuerzo, en cada acción que has podido realizar para llegar al momento en tu vida en el que estás. Y ahora, escríbelas en una lista.

Ver en papel todo eso que admiras de ti, te ayuda a reconocer tus logros, aumentar tu confianza, celebrar lo que has hecho, y admirar tu fuerza.

## 8 Explorar algo nuevo

Hacer algo espontáneo en tu semana puede ayudarte a sentirte mejor contigo, ya que es un momento para salir del confort, reinventar tu rutina y pasar tiempo contigo.

¡Así que hoy vas a explorar algo nuevo!

Puede ser algo tan sencillo como una nueva ruta a casa o un nuevo restaurante. O puedes hacer algo más diferente y salir a explorar actividades o lugares en otras partes de tu ciudad.

Tener nuevas experiencias te ayuda a descubrir tus intereses, autoconocerte, aumentar tu confianza y estar más satisfecha con tu vida. Así que hoy ábrete a cualquier cosa que te permita crear nuevos momentos y nuevos recuerdos.

## 9 Clase de yoga o pilates en casa

Ser amable contigo, también es tratar a tu cuerpo con amabilidad. Y una de las maneras de hacerlo, es mantenerlo activo con ejercicios que te permitan acercarte más a él.

Al hacer cualquier ejercicio, generas endorfinas que te proporcionan una sensación de bienestar. Sin embargo, cuando practicas disciplinas como el yoga o el pilates, no solo mejoras tu bienestar físico sino también mental y emocional.

El pilates en particular ayuda a mejorar la concentración y el equilibrio, aumentando tu confianza personal. El yoga te ayuda a conectar contigo en atención plena y tener un momento de introspección. Así que hoy, haz una clase en casa para demostrarle más amabilidad a tu cuerpo y mente.

Si necesitas alguna recomendación, en el blog tenemos algunos videos de pilates en casa para que puedas hacerlos. [Haz clic aquí para verlos.](#)

## 10 Invertir en algo que necesites

¿Alguna vez te has sentido mal por gastar dinero o tiempo en ti misma?

Hoy es momento de recordar que priorizar tus necesidades no es egoísta. Todo lo contrario. Es cuidar de tu bienestar y del bienestar de otros.

Así que, para dejar atrás ese concepto negativo, vas a invertir en algo que necesites en este momento. Muchas veces pensamos que invertir se trata de gastos, de dinero, de compras. Sin embargo, esta inversión puede ser algo más allá de lo material. Puede ser invertir tu tiempo, invertir tu esfuerzo, invertir tu experiencia en algo para ti misma.

Cada vez que te permites dar lo que necesitas, te demuestras que eres merecedora de aquello que tienes en mente.

# 11 Carta de perdón

¿Todavía piensas en esos errores que cometiste en el pasado? ¿Sigues pensando en eso que dijiste o hiciste y de lo que ahora te arrepientes? Un aspecto de ser amable contigo es permitirte vivir sin arrepentimientos, sin rencor, sin juzgarte. Por eso, hoy vas a escribirte una carta. Una carta para perdonarte.

Toma papel y lápiz. Siéntate en tranquilidad y a solas. Comienza a escribir aquello que tienes que soltar para darle espacio a la autocompasión. Describe la situación que tienes en mente y dedícate unas líneas para perdonarte.

Cada error en este camino es una oportunidad para aprender a manejar la vida. Este ejercicio te ayudará a liberar culpas y arrepentimientos, a practicar la autocompasión y la aceptación; y a ser más amable contigo.

## 12 Un café o un té a solas

Si eres parte de esta comunidad desde hace un tiempo, sabes que somos fans de tener momentos a solas.

Un momento contigo a diario puede cambiar significativamente tu amor propio. De esos momentos de tranquilidad que te ayudan a conectar contigo, apreciar tu propia compañía y valorar tu paz interna.

Hoy vas a crear uno de esos momentos. Vas a prepararte un café, un té o cualquier bebida que te guste, y vas a tomártelo en calma, respirando aire fresco y reflexionando un rato.

Momentos como este, 5 minutos al día, pueden hacerte sentir más amable contigo.

## 13 Acciones que comenzarás a hacer por ti

Muchas veces pensamos en todo eso que queremos hacer por nuestro bienestar, pero no damos el paso para realmente hacerlo. De esta manera, si las cosas se quedan en nuestra mente y no pasan a la acción, no podrán dar cambios en nuestra vida.

Por eso, hoy vas a hacer una lista de acciones que quieres comenzar a hacer para mejorar tu bienestar general. Y, además de hacerlo, vas a dar el paso para verdaderamente incluirlas en tu rutina. Por ejemplo, si una acción que quieres hacer es cuidarte físicamente, toma la decisión e inscríbete en clases hoy. O, si quieres comenzar a hacer ejercicio en casa, toma la decisión y compra los materiales que te hagan falta.

Este ejercicio es un acto de respeto por tu bienestar y demuestra la verdadera intención que tienes de estar mejor.



## 14 10 cosas que agradeces de ti

¿Cuántas veces das las gracias en tu día?  
¿Cuántas veces sientes que vives realmente en gratitud? ¿Y cuántas veces te agradeces a ti?

Hoy vas a hacer una de las actividades más importantes en este challenge: vas a practicar la gratitud contigo.

Ten un momento para pensar en tu vida. Toma papel y lápiz (o si lo prefieres, puedes decirlo en voz alta). Ahora, vas a agradecer cada decisión que has tomado, cada acción que has hecho por ti, cada esfuerzo, cada logro. Vas a darle las gracias a tu cuerpo por ser tu hogar, a tu mente por ayudarte a navegar esta vida, y a tu espacio por darte calma y permitirte crecer.

Este ejercicio de gratitud hacia ti misma te ayuda a cultivar una actitud positiva y apreciativa hacia tus propias virtudes y logros.

## 15 Cita con tu persona vitamina

No hay nada más bonito, reconfortante, y motivador que pasar un rato en una buena conversación con buena compañía.

Así que hoy es día de pasar un momento con tu persona vitamina. Esa persona que puede escucharte sin juzgarte, que te entiende y te anima a seguir. Esa persona que hace tu camino más sencillo y bonito. Esa amiga/o, hermana/o, familiar, o compañera con la que disfrutas pasar una tarde. Organiza una date con esa persona. Si no está cerca de ti, haz una date por videollamada. Puede ser algo tan sencillo como conversar por teléfono o algo más planificado como ir de brunch o a cenar.

Esta actividad puede ser una celebración de la compañía, de las relaciones sanas, y los vínculos significativos que fortalecen tu autoestima.

## 16 El primer paso a la terapia

Una de las decisiones y acciones que más nos ha ayudado a mejorar el amor propio, es poder hablar sobre tu autoestima con un profesional.

Ir a terapia puede proporcionarte una comprensión más profunda de ti, permitiéndote tratar problemas emocionales de manera saludable y autocompasiva. Es una forma de obtener las herramientas que necesitas para manejar la vida diaria de manera saludable.

Así que la actividad de hoy es simplemente pensar y considerar incluir en tu rutina una sesión con cualquier profesional que te ayude en lo que necesites en este momento. Puede ser una sesión de terapia emocional, física, mental.

Simplemente piénsalo. Sabemos que es un gran paso. Así que no te preocupes, deja que hoy sea un comienzo y tómate el tiempo que necesites para tomar la decisión.

## 17 Un momento para consentirte en la cocina

¿Te gusta cocinar? Aunque muchas veces vemos la cocina como una responsabilidad o una tarea diaria, puede también ser una actividad bastante terapéutica. No solo te da un momento para estar contigo, sino que te impulsa a conectar con tus habilidades y ver el resultado de tus acciones. Además, si te lo propones, puede ser bastante divertido.

Así que hoy, vas a poner música, vas a prepararte una bebida, vas a buscar tu receta favorita (puede ser una cena o un postre) y vas a tener un momento a solas para cocinarte.

Al igual que cuando cocinas para alguien más, cocinar para ti misma es un acto de cariño y cuidado personal. Hacer algo por ti que disfrutas, es una manera de demostrarte amor.

## 18 Un cambio en tus hábitos

La manera más efectiva de trabajar en tu amor propio, es a través de tus hábitos. Tu autoestima y confianza, dependen de lo que haces por ti cada día. Por eso, tu autocuidado y rutina son la clave para sentirte mejor contigo. Así que hoy vas a escribir una lista de aquellos cambios que quieres hacer en tus hábitos. Piensa, no solo en los hábitos que quieres incluir en tu rutina, sino en los que quieres dejar de hacer y en todas aquellas cosas que quieres modificar por tu bienestar.

Los cambios en tu día pueden ser una forma poderosa de mejorar tu autoestima, ya que te permiten transformar tu presente.

Una vez que hagas esta lista, comienza a visualizar cómo implementar realmente estos cambios en tu día. Haz que se vuelva realidad.

## 19 Meditación en casa

La meditación o atención plena tiene muchísimos beneficios. Uno de ellos es que te ayuda a conectar con tu presente y tener momentos de reflexión personal. Además, te da un espacio para estar en silencio, entender lo que sientes, y mejorar el control de tus emociones.

Prácticas como esta pueden mejorar tu autoconsciencia, fomentar la relajación y el equilibrio, y reforzar la conexión entre tu mente y tu cuerpo.

Así que hoy vas a hacer una pequeña meditación en casa. Puede ser desde YouTube o desde Spotify. Si necesitas alguna recomendación, te aconsejamos escuchar las meditaciones de Espacio Mindfulness en Spotify y YouTube, o sus meditaciones en vivo en Clubhouse.

## 20 ¡A tomar agua!

Como parte de tu autocuidado, es importante priorizar tu hidratación. Mantenerte hidratada es un acto de amabilidad para tu cuerpo y mente. Así que hoy vas a hacer una acción, que aunque parezca muy pequeña, te ayudará a vivir saludablemente este verano.

Vas a crear pequeño recordatorio diario que te impulsará a mantener tu cuerpo y mente hidratada. Aquí te damos algunas ideas para hacerlo:

- Crear una alarma diaria en el móvil.
- Escribir posts-its y colocarlos en un lugar que frecuentes.
- Crear un fondo de pantalla con el recordatorio en tu móvil.
- Invertir en una nueva botella de agua.

¡Agua, agua, y más agua!

## 21 5 situaciones en las que has superado tus miedos

En este proceso de cambios, tener miedo no es de débiles, es completamente normal y a veces inevitable. Por eso, en vez de verlo como algo negativo, es importante reconocerlo como un mecanismo de defensa completamente natural. Y para quitarle el poder que el miedo tiene sobre ti, debes trabajar en cómo respondes ante él y cómo te enfrentas a eso que te asusta.

Para ayudarte a hacerlo, en el challenge de hoy vas a pensar en 5 situaciones que te pusieron a prueba generándote miedo y que pudiste superar. Toma tu journal y enfócate no solo en las situaciones, sino e cómo pudiste superarlas. Es decir, cuáles acciones y decisiones realizaste para poder afrontarlo.

Cada vez que la vida te enfrente de nuevo al miedo, recuerda estos momentos en los que pudiste ser más fuerte que él. Acepta tus miedos como tu propio reto, y reconócelos como una prueba de que siempre puedes con todo.



## 22 Cuaderno de momentos

Imagina que pudieras tener un cuaderno lleno de momentos importantes y felices en tu vida. Hoy vas a regalártelo.

Para alimentar tu ánimo y hacerte un poco más feliz, en el challenge de hoy vas a crear un cuaderno con momentos felices e importantes en tu vida. En sus páginas puedes describir situaciones, instantes y momentos con cada sensación y emoción que te hicieron sentir. Puedes añadir fotos, colorearlo, colocar frases. En lo personal cuando quiero tener un momento de agradecimiento o tengo un mal día, acudo a este cuaderno.

Esta es una forma de reconectar con aquellos momentos que serán tu impulso y tu motivación. Seguramente se convertirá en un refugio de alegría. Cada uno de estos momentos, crean la persona que eres, te empoderan, te llenan de gratitud y reconexión con tu camino y con la historia que quieres seguir creando.

## 23 Una carta de presentación

Es hora de hablar de ti, es hora de presentarte a ti misma desde tu interior.

Muchas veces tenemos una imagen de nosotras mismas en nuestra mente que no va alineada con nuestra realidad. A veces nos sentimos incapaces, cuando en realidad hemos alcanzado muchas metas. A veces nos sentimos débiles, cuando en realidad hemos sido fuertes. A veces nos sentimos insuficientes, cuando en realidad somos buenas en lo que hacemos.

Así que hoy vas a comenzar a cambiar esto. Vas a empezar a crear en tu mente una nueva imagen de ti misma. Y para ello, vas a escribir una carta, presentándote. Vas a escribir quien eres, qué haces a diario, las metas que has alcanzado. Piensa en esta carta como un currículum de tu vida, un CV desde tu interior.

Es hora de abrir tu corazón hacia cada una de tus fortalezas, hacia el reconocimiento y el amor que te tienes a ti misma.

## 24 Flores, flores, y más flores

¿Alguna vez te has regalado un bouquet de flores?

Las flores son consideradas uno de los regalos más románticos. Tienen una manera de levantar el ánimo, alegrar tu espacio y hacerte sentir especial. Así que, ¿por qué esperar por otros para sentir las emociones que te produce este regalo?

Cuando te compras flores a ti misma, estás haciendo una declaración de amor propio, estás demostrando que te mereces experiencias y regalos en tu vida diaria, no sólo en ocasiones especiales. Además, las flores te ayudan a demostrarle cariño a tu hogar, renovar la energía de tu espacio y ayudarte a apreciar la relación que tienes contigo en cada momento.

Así que hoy, cómprate un bouquet de tus flores favoritas y hazte sentir especial a ti misma.

## 25 Un día de descanso sin culpa

Vivimos en una sociedad que celebra y aplaude la productividad constantemente. Por eso, muchas veces podemos sentir culpa cuando decidimos darnos una pausa y descansar. Pero tomarte un tiempo para hacerlo también es esencial para tu salud mental y física. Y para ayudarte a dejar esa culpa atrás, ¡hoy vas a tomarte un momento para no hacer nada!

Permítete tener un día de descanso, pausar, dormir, y no hacer nada sin tener vergüenza, sin criticarte, sin sentirte mal y sin culpa.

Dejarte descansar es una afirmación poderosa de que tu bienestar es importante. Así que, deja que tu cuerpo y mente se desconecten por completo.

## 26 5 talentos y habilidades

¿Crees que tienes talentos? ¿Cuántas veces reconoces tus habilidades?

En el ajetreo de la vida cotidiana, muchas veces es fácil olvidar esas cosas en las que eres buena. Pero parte de ser más amable contigo, es reconocer y celebrar tus capacidades. Así que en el challenge de hoy, vas a escribir una lista de tus talentos y todas las cosas en las que eres buena.

Para identificarlas, comienza a pensar en esas actividades que realizas con destreza, esas metas que has logrado, y todo eso que haces con facilidad. Sabemos que puede ser una tarea difícil pero que también puede ayudarte a ser mucho más amable contigo misma, porque cuando te enfocas en tus fortalezas y reconoces tus talentos en lugar de en tus debilidades, comienzas a cultivar una relación más amable contigo y fortaleces tu confianza y autoestima.

## 27 Momento de autocuidado

Los momentos de autocuidado son uno de los aspectos fundamentales para mejorar la relación contigo y ser más amable con tu cuerpo y mente. Algo tan sencillo como tener un instante para consentirte puede hacerte sentir mejor, no solo porque te ayuda a conectar físicamente con tu cuerpo, sino que también te ayuda emocionalmente porque es un acto de amabilidad hacia ti misma.

Así que hoy vas a reservar un momento de tu día para tomar una ducha relajante, exfoliar tu cuerpo y hacer un spa en casa. Coloca velitas, aromáticos, tu música favorita, disfruta de ti y crea un momento de conexión consciente contigo, un espacio donde puedes cuidarte y tratar tu cuerpo con gentileza y respeto.

## 28 Actos de servicio

En una relación hay 5 lenguajes de amor diferentes. Cuando intentamos mejorar la relación que tenemos con nosotras mismas, muchas veces nos enfocamos en realizar 4 de ellos: afirmar nuestra confianza, cuidar nuestro cuerpo, consentirnos con regalos, y pasar tiempo con nosotras mismas. Y aunque estos 4 aspectos son esenciales, a veces olvidamos poner atención en uno de los más importantes: actos de servicio.

Realizar actos de servicio por ti misma es una forma poderosa de sentirte amada y practicar tu amor propio. Por ejemplo, cuando tomas el tiempo para dejar tu comida preparada en un día difícil o organizas tu espacio para afrontar mejor un momento de estrés, estás cuidando tus futuras necesidades. Así que hoy, haz un acto de servicio por ti, una forma tangible de demostrarte que te importas y alimentar una mentalidad de autocuidado.

## 29 Dejar atrás el rencor

¿Todavía piensas en las decisiones que otros tomaron y que te hicieron sentir mal? ¿Todavía te duelen esas heridas que otros te dejaron? Una parte importante de demostrarte amabilidad y de mejorar la relación que tienes contigo misma, es poder sanar y dejar atrás el rencor con otros. Aunque sabemos que no es fácil, y muchas veces lleva tiempo, es un paso esencial para vivir mejor contigo. Dejar el rencor atrás te ayuda a pasar la página, a sanar tus heridas, a tener más paz y vivir con más tranquilidad.

Para ayudarte a dar el primer paso, hoy vas a escribir una carta soltando el rencor con todas esas personas que en algún momento te hicieron sentir mal. Vas a desahogarte, y luego recordarte que no eres responsable por lo que otros hacen, solo por cómo reaccionas y actúas ante ello. Esta carta es solo para ti, no vas a enviarla, es solo una acción simbólica para soltar y despedirte de todo rencor.



## 30 Tus metas

Una parte importante de ser más amable contigo misma, es ayudarte a sentarte como tu mejor versión. Y para poder hacerlo, debes tener claros tus objetivos, saber cómo te quieres sentir y visualizar claramente esa versión de ti que quieres alcanzar.

Por eso, hoy vas a pensar y escribir tus metas, pero no cualquiera. Vas a describir tus metas en base a cómo te quieres sentir en el futuro. Es decir, en vez de colocar el trabajo que quieres obtener, vas a escribir como tu meta la sensación y emoción que quieres sentir con ese trabajo. Por ejemplo: quiero sentirme exitosa, quiero sentirme confiada, quiero sentirme capaz e inteligente. Fijar metas personales te ayuda a ver con claridad tu propósito y aumenta las posibilidades de crear esa vida que mereces vivir. Y al centrarte en cómo quieres sentarte, estás poniendo tus emociones y tu bienestar en primer plano.

## 31 Tu plan

Ser amable contigo es permitirte vivir satisfecha con quien eres y ayudarte a alcanzar cada uno de tus sueños. Y para poder lograrlo, hacer un plan es una de las acciones más importantes.

No puedes llegar a donde quieres, sin saber a dónde vas. La ruta que tomas es tan importante como el destino. Así que hoy vas a trazar un camino claro hacia tus objetivos.

El día 30 escribiste tus metas personales en base a cómo te quieres sentir, y hoy vas a escribir acciones concretas a corto plazo que te ayudarán a alcanzarlas.

Fijar un plan preciso para guiarte hacia tus objetivos, te ayuda a tomar el control de tu vida y a dirigirla hacia donde quieres que vaya. Cuando colocas pasos cortos pero realistas, te estás mostrando a ti misma que sí puedes. Este acto no sólo te permite estar más en sintonía con tus metas, sino que poco a poco te ayuda a crear la vida que te mereces vivir.

¡Felicitaciones!

Has acabado el challenge de 31 días para ser más amable contigo. Durante estos 31 días has cuidado tu mente, consentido tu cuerpo, reafirmado tu confianza, mejorado tu autoestima, trabajado por ti, colocado metas y creado un plan para crear la vida que deseas vivir.

Puedes estar orgullosa ti y de todo el esfuerzo que estás haciendo por mejorar la relación que tienes contigo.

Esperamos que te haya gustado y que estas acciones te hayan hecho sentir, aunque sea, un poquito más feliz y contenta contigo.

¡Queremos escuchar de ti! Cuéntanos cómo te fue en este challenge y si tienes algún comentario o alguna duda, siempre estamos para ti en @ourseelf

# Plantilla de 31 días

Por si quieres imprimirla y escribir en ella cada acción que hiciste este mes.

# Challenge de 31 DÍAS

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10
Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15
Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20
Day 21	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25
Day 26	Day 27	Day 28	Day 29	Day 30-31

OURSELF

Reto de 31 días  
para ser más amable contigo

OURSELF