

Hoja de Ruta de Exploración *hacia tu* Interior

Una ruta sencilla para conocer tu interior



María López

INTRODUCCIÓN

Gracias por darte este pequeño espacio.

Esta hoja nace de un momento muy personal, de esos en los que sentimos la necesidad de detenernos por un instante y escucharnos con más calma y sinceridad.

Ojalá te acompañe con suavidad, sin prisa y sin exigencias, para que puedas conectar con aquello que tiene sentido para ti en este momento de tu vida.

CONTENIDO

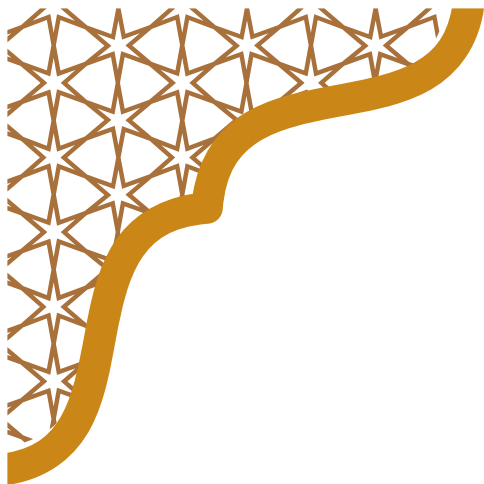
1. Un momento para mirar tu interior

2. Ejercicios

3. Mapa

4. Cierre

01



UN MOMENTO
PARA MIRAR TU
INTERIOR

¿Alguna vez te detuviste a mirar tu interior?

¿Alguna vez te preguntaste qué es lo que realmente te limita?

A veces lo justificamos diciendo:

“Soy así...”

Pero...

¿Y si no fuera solamente eso?

¿Y si hubiera algo guardado desde hace tiempo que todavía no reconociste?

Yo también me lo he preguntado.

Más de una vez me encontré pensando:

“¿Por qué reacciono así? ¿Por qué me cierro? ¿Por qué me cuestan algunas cosas?”

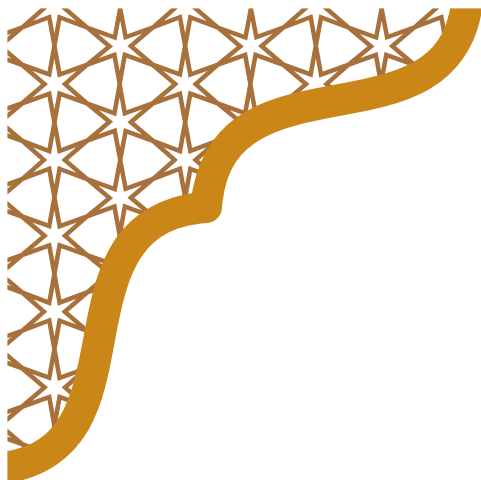
¿Te lo preguntaste también en algún momento de tu vida?

Y cuando lo hiciste...

¿Cómo te sentiste?

Tal vez lo importante no sea encontrar una respuesta de inmediato, sino animarte a abrir un pequeño espacio para observarte con más honestidad.

02



EJERCICIO

Te invito a un pequeño ejercicio.

Un paso simple.

Un pequeño inicio.

Nada más.

Tómate un momento para ti.

Un momento sincero, sin exigencias.

1. Trae a tu mente una situación de tu vida que te haya marcado de alguna manera.

No importa cuándo fue.

Solo permítete recordarla por unos instantes.

1. Observa qué pasó en ti en ese momento.

No necesitas explicarlo.

Solo mira lo que apareció en tu interior.

1. Mira cómo respondiste.

Tal vez te cerraste.

Tal vez te alejaste.

Tal vez te esforzaste demasiado.

Tal vez te quedaste quieta.

Tal vez buscaste protegerte.

No es para juzgarte.

Es para reconocerte.

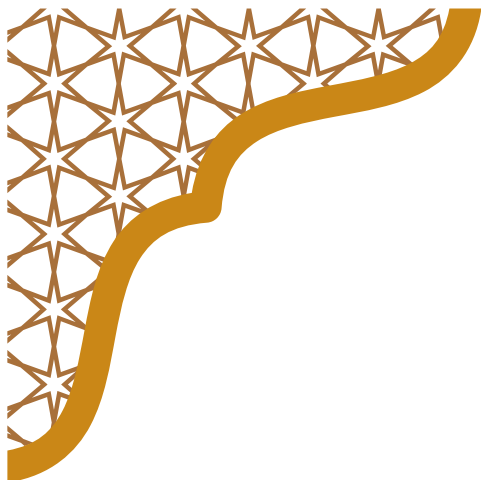
2. Pregúntate con suavidad:

“¿Qué parte de mí estaba intentando cuidarme en ese momento?”

No busques una respuesta perfecta.

Solo deja que aparezca lo que tenga que aparecer.

03



M A P A

1



La situación

- Una experiencia que recuerdas
- Algo que te marcó
- No importa cuándo fue
- Solo que la traigas a tu memoria

2



Lo que pasó en ti

- Qué apareció en tu interior
- Qué te movió
- Qué te tocó
- Sin necesidad de explicarlo
- Solo observarlo



Un momento para mirarte



3



Tu respuesta

- ¿Te cerraste?
- ¿Te alejaste?
- ¿Te esforzaste demasiado?
- ¿Te quedaste quieta?
- ¿Buscaste protegerte?

4



La pregunta suave

¿Qué parte de mí estaba intentando cuidarme en ese momento?




- No exige una respuesta inmediata
- Solo abre una pequeña puerta interior



No es para juzgarte.

Es para reconocerte.



5

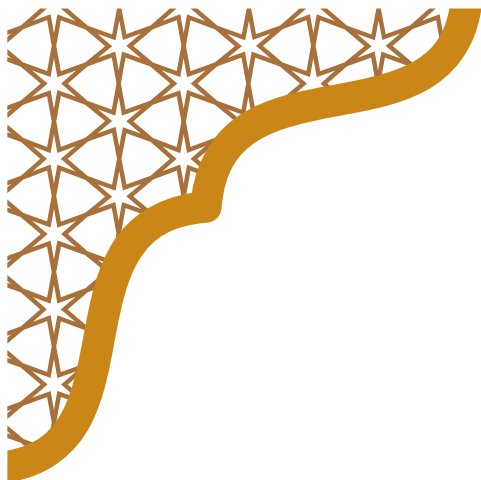
Tu espacio



- Lo que apareció es tuyo
- Puedes mirarlo a tu ritmo
- Puedes volver cuando quieras
- Puedes seguir explorando si lo sientes



04

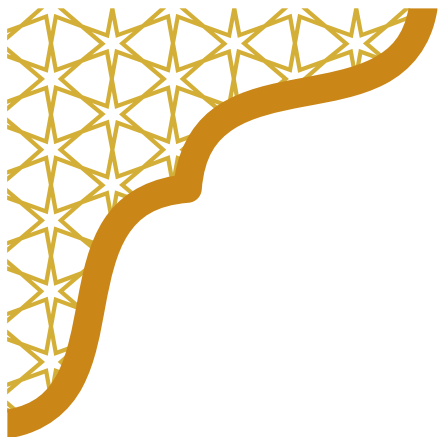


C I E R R E

Cada persona encuentra algo distinto cuando se observa con honestidad.

Lo importante es que este momento te haya permitido detenerte un instante y mirarte con más suavidad.

Y si sientes que este ejercicio despertó una pregunta, una emoción o una pequeña curiosidad en ti, puedes seguir explorando a tu ritmo cuando lo sientas.



María López