

## Mi práctica para cultivar la conexión con el Self

1. Señales que me ayudan a reconocer más Self en mí  
¿Cómo noto en mí la curiosidad, confianza, mi corazón Abierto...?

---

---

---

2. Micropácticas que quiero usar en mi vida cotidiana para conectarme a mi Self

---

---

---

3. Prácticas que me ayudan a dar más espacio a mis partes

---

---

---

4. Frases internas que me conectan con el Self

---

---

---

5. Apoyos externos que facilitan mi conexión

---

---

---

6. Esta semana quiero probar estas 2 o 3 prácticas concretas:

---

---

---

7. Una idea o frase para recordarme sobre la conexión con el Self:

---

---

---

8. Otros recursos:

---

---

---