

Guía de Autoaceptación: “Regresa a Ti”

Introducción

La autoaceptación es el primer paso para iniciar cualquier transformación. No se trata de cambiar quién eres, sino de mirarte con amor, reconocer tu valor y permitirte ser tu versión más auténtica, sin juicios ni comparaciones.

Esta guía está diseñada para acompañarte en un encuentro íntimo contigo misma: tú, tu verdad y tu espejo.

Respira profundo. Estás a punto de reencontrarte con tu luz. 

Paso 1: Prepárate para el Encuentro Contigo

Busca un espacio tranquilo. Coloca música suave si lo deseas. Lleva tu espejo o colócate frente a uno.

Cierra los ojos por unos segundos y repite mentalmente:

“Este es mi momento. Este espacio es para mí.”

Paso 2: Mírate con Presencia

Ábrelos lentamente y mírate a los ojos.

No mires tus “imperfecciones”. No busques corregirte.

Solo **mírate**, tal como eres hoy.

Permite que tu respiración se sincronice con ese reflejo que te pertenece.

Ese rostro también ha llorado, ha reído, ha luchado...

y sigue aquí.

Obsérvate con gratitud.

Paso 3: **Reconoce tu historia**

Mientras te miras, di en voz baja:

“Honro todo lo que he vivido. Cada parte de mí tiene un propósito.”

Puedes sentir emociones. Déjalas salir. Eso también es aceptarte.

Paso 4: **Pronuncia tu Verdad (Afirmaciones)**

Repite frente al espejo, con calma y presencia:

Afirmaciones de Autoaceptación

- **“Me permito ser exactamente quien soy.”**
- **“Soy suficiente tal y como soy hoy.”**
- **“Me abrazo con amor, me honro y me acepto.”**
- **“Mi valor no depende de nada externo, nace dentro de mí.”**
- **“Soy una mujer en transformación, y estoy orgullosa de mi camino.”**
- **“Merezco verme con amor, siempre.”**

Respira. Si una de estas afirmaciones te toca el corazón, repítela varias veces.

Paso 5: **Elige una frase para tu día**

Cierra el ejercicio eligiendo **una sola afirmación**, la que más conectó contigo.

Di frente a tu reflejo:

“Hoy camino con esta verdad.”

Escríbela en tu cuaderno, en tu celular o en una nota adhesiva para llevarla contigo el resto del día.

Paso 6: **Agradece el momento**

Vuelve a mirarte con suavidad y di:

“Gracias por estar aquí. Gracias por ser yo. No cambiaría nada de mí”

Este pequeño ritual tiene el poder de transformar la forma en que te relacionas contigo misma. Cada vez que repites este ejercicio, fortaleces tu autoestima, tu amor propio y tu conexión interna.

Cierre

La autoaceptación no es un destino, es un camino.

Camina a tu ritmo. Vuelve a esta guía cada vez que necesites recordarte quién eres: una mujer valiosa, suficiente y digna de su propia luz.

“Todo lo que necesitas esta dentro de ti”