

MUJER DE ALTO PODER

Guía Básica:

Ejercicios Prácticos para Convertirte en una Mujer de ALTO PODER

1. Autoconocimiento y Autoestima

- *Ejercicio del Espejo: Dedicar 2 minutos cada mañana a mirarte al espejo y decirte tres afirmaciones que refuercen tu valor y capacidades (ejemplo: "Soy fuerte", "Puedo lograr lo que me proponga", "Merezco cosas buenas").
- *Lista de Fortalezas: Haz una lista con tus 10 fortalezas y léela cada vez que lo necesites. Añade logros, por pequeños que sean.

2. Inteligencia Emocional

- *Diario de Emociones: Al final del día, escribe cómo te sentiste y qué situaciones despertaron esas emociones. Así descubrirás patrones y aprenderás a gestionarlas.
- *Pausa Consciente: Ante un conflicto, respira lentamente cinco veces antes de responder. Notarás mayor control al reaccionar.

3. Crecimiento Personal

- *Reto de Aprendizaje Semanal: Propóntele aprender algo nuevo cada semana: un libro, un podcast, un video educativo o una habilidad pequeña.
- *Zona de Confort: Haz una cosa semanal que te incomode un poco (hablar en público, expresar tu opinión, probar una clase nueva).

4. Independencia Económica

- *Registra tus Gastos: Por una semana, anota cada gasto que hagas para tomar conciencia de tu economía personal.
- *Mini Plan de Ahorro: Elige un % pequeño de tus ingresos semanales para ahorrar. Marca tu avance en una tabla visible.

MUJER DE ALTO PODER

5. Redes de Apoyo y Solidaridad

- *Círculo de Mujeres: Contacta con dos mujeres que admires y propón un encuentro (virtual o presencial) para compartir metas y aprendizajes.
- *Mentora por un día: Ofrece ayuda o consejo a otra mujer que lo necesite. El simple acto de acompañar fortalece a ambas.

6. Bienestar Físico y Mental

- *Rutina de Movimiento: Reserva 10-20 minutos al día para caminar, bailar o hacer estiramientos.
- *Espacio Personal: Dedica al menos 15 minutos diarios para ti: leer, meditar, cuidar tu piel o simplemente descansar sin distracciones.

7. Propósito y Contribución

- *Carta a tu Futuro: Escribe una carta desde tu “yo del futuro” donde agradeces los logros y avances alcanzados.
- *Acto de Generosidad: Haz una acción voluntaria: donar, ayudar, enseñar algo a otra persona sin esperar nada a cambio.

Estos ejercicios están pensados para ser prácticos, gratuitos y ejecutables en tu día a día. Con constancia, verás cómo despiertas y refuerzas tu alto poder interior.

Si quieres profundizar en algún área, dime cuál y te ayudo a diseñar ejercicios avanzados.

Esto es solo el comienzo, se esperan cosas grandes. Pendiente a mis redes.

¡Atrévete a empezar hoy!

Con Amor;

-Francheska