

## Hoja de Transformación Día 4 – Claridad para actuar

El autoconocimiento es una parte esencial en el camino hacia la claridad. Es muy importante que vayamos identificando las actividades que nos ayudan a conocernos mejor y a alinearnos con nosotros mismos. Buscamos encontrar esas actividades que disfrutas y te hacen sentirte en un mejor lugar después de realizarlas.

Todos somos distintos y conectamos con nosotros mismos y con otros de maneras distintas. El día de hoy te invito a identificar que actividades te ayudan a conectarte contigo y a entrar en esta alineación. A continuación puedes encontrar una tabla con algunos ejemplos de actividades para conectar.

### Ejemplos de actividades que te ayudan a conectar contigo mismo

- Meditar
- Afirmaciones diarias
- Llevar un diario
- Respiración consciente
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Tener pláticas enriquecedoras con personas afines
- Pintar
- Manualidades
- Tocar algún instrumento
- Escuchar música
- Caminar en la naturaleza
- Yoga
- Bailar
- Cocinar para ti o para tu familia

¿Qué actividades me ponen en contacto conmigo mismo?

## 7 días para Volver a Creer

Quiero invitarte a ir incorporando cada vez más estas actividades que te ponen en contacto contigo mismo. Cuando nos alineamos con nuestro ser algo pasa internamente que va desvaneciendo la confusión y nos deja ver más claro.

Cada vez que dedicas un tiempo a ti mismo te vas conociendo un poco más y vas teniendo más claridad de lo que resuena o no contigo, de a dónde quieres ir y lo que funciona o no funciona en tu vida.

Recuerda CLARIDAD es PODER.

Vamos a responder algunas preguntas para tener más claridad sobre ti mismo y sobre el lugar en el que estás.

1. ¿Cómo te describirías? (*visión del mundo, valores, filosofía*)

2. ¿Cuáles son las cosas más importantes para ti?

3. ¿Qué parte de tu vida crees que está más alejada de lo que realmente eres?

## 7 días para Volver a Creer

### Reto del día (ejercicio adicional)

- Realiza una actividad que te conecte contigo mismo durante 10 minutos como mínimo.