

Dia 38



TRABAJO PERSONAL DÍA 38

Equilibrio en Fundamento: bondad y límite en vínculo

Introducción

Equilibrio en Fundamento nos invita a integrar bondad y límite en nuestros vínculos, para que la conexión no sea impulsiva, sino consciente, equilibrada y coherente con nuestro centro interior.

La reparación del día es hacer congruente el vínculo

Objetivo: Relacionarse desde un equilibrio real entre amor y verdad (autenticidad).

Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué relación estoy priorizando la conexión, pero dejando de lado mi verdad?
2. ¿Hay alguna situación donde digo la verdad de forma dura y afecta el vínculo?
3. ¿Puedo amar sin perder mi verdad?
4. ¿Puedo expresar lo que siento con claridad sin perder la cercanía?
5. ¿Qué significa para mí hoy amar sin dejar de ser auténtico?
6. ¿Mis relaciones son armónicas o desequilibradas?

Acción práctica

Observar: ¿Dónde estoy cediendo mi verdad? ¿Dónde estoy siendo demasiado rígido?

Elige una relación concreta y realiza un acto de comunicación consciente:

expresa algo verdadero, pero con claridad, respeto y apertura emocional.

Antes de hablar, haz una pausa y pregúntate: ¿Cómo puedo decir esto desde el corazón?

Cierre

El vínculo se vuelve verdadero cuando no eliges entre amar o ser auténtico.

Hoy, tu tarea es sostener ambas cosas en un mismo gesto.

