

Dia 9



TRABAJO PERSONAL DÍA 9

Limites en Limites: Fortalecer la estructura interior

Introducción

Hoy entramos en el núcleo de la fuerza: Limites en Limites.

Es el día de la disciplina, el orden y la firmeza interior.

Se trata de desarrollar una estructura interna que nos permita sostener lo que sabemos que nos hace bien, aunque cueste.

Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué área de mi vida sé lo que me hace bien, pero me cuesta sostenerlo?
2. ¿Qué tan firme soy en mis decisiones cuando aparece la incomodidad?
3. ¿Me dejo llevar por impulsos o puedo mantener una dirección clara?
4. ¿Qué límite interno necesito fortalecer hoy?
5. ¿Soy demasiado permisivo conmigo o demasiado rígido?
6. ¿Cómo es mi capacidad para decir que no al ego, cuando me pide hacer algo que yo sé que no está bien o que no me hace bien?

Acción práctica del día

Define un límite claro contigo mismo (en hábitos, tiempo, alimentación, reacciones, etc.) y respétalo durante el día, aunque aparezca resistencia.

Observa sin juicio qué sientes cuando te mantienes firme.

Antes de actuar, recuerda: *“Este límite es una forma de amor hacia mí.”*

Observación: ¿Qué ocurre cuando aparece la incomodidad?

Ahí se encuentra la reparación

Cierre

La verdadera fuerza es gobernarse a uno mismo.

Hoy, al sostener tu disciplina, fortaleces el alma y alineas tu vida con tu propósito.

