

*Dia 29*



## TRABAJO PERSONAL DÍA 29

### Bondad en Humildad: Humildad con bondad

#### Introducción

Bondad en Humildad nos invita a reconocernos con verdad, pero también con cariño.

No se trata de negarte ni de exigirte con dureza, sino de mirarte con honestidad y suavidad al mismo tiempo.

La reparación del día es transformar la autoexigencia de la humildad

Objetivo: Unir verdad y bondad en la forma de mirarse a uno mismo.

#### Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo me hablo cuando reconozco un error o una limitación?
2. ¿Me trato con cariño al reconocer mis límites?
3. ¿Mi corrección incluye compasión o solo exigencia?
4. ¿Mi humildad me acerca a mí mismo o me hace endurecerme?
5. ¿Puedo aceptar mis límites sin dejar de tratarme con respeto y cuidado?
6. ¿Qué necesito hoy para ser más amable conmigo en mi proceso?
7. ¿Mi humildad es fría o tiene bondad?

#### Acción práctica del día

Observar cómo reaccionas ante errores o límites.

Introducir una mirada más amable hacia tu proceso

Cuando notes un error o una dificultad en ti, detente y cambia tu diálogo interno: en lugar de criticarte, háblate con comprensión.

Puedes usar esta frase: *“Estoy aprendiendo, me trato con verdad y con bondad.”*

#### Cierre

La humildad verdadera te cuida.

Hoy, al mirarte con amor, tu proceso se vuelve más humilde.

