

# EJERCICIO

## SORTEO DE AUTOREGALOS ESPECIAL ENERGÍA FEMENINA

### Actividad

Esta actividad tiene como finalidad motivar el autocuidado y autorrespeto con un mimo.

### Paso 1. Lista de mimos

Te propongo hacer un listado de pequeñas cosas agradables que podés hacer por vos en el día a día. Incluí todo lo que implique “mimarte”, cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar. Dedicá tiempo para hacer la lista lo más larga que puedas. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no cosas materiales), por ejemplo: escuchar tu música preferida, ir al gimnasio o algo que tenga que ver con cuidar tu salud, probar un nuevo peinado, pasear por un parque, llamar a alguna amiga para charlar, preparar una comida o postre que te gusta, leer... ¿Qué se te ocurre?

Algunas actividades que te ayudan a conectar con la energía femenina son:

- Pasear en contacto con la naturaleza.
- Cuidar plantas o animales.
- Escribir. La escritura es una herramienta maravillosa para conectar con vos misma.
- Pintar, para comenzar podés probar con los mandalas.
- Escuchar música, evocando recuerdos, dejándote sentir.
- Cantar, cuando estás sola, mientras manejas...
- Cocinar por el placer de hacerlo, con tiempo y probando nuevas recetas.
- Darte un baño, ducha o inmersión, haciendo de ello un ritual, usando por ejemplo sales o aceites esenciales.
- Bailar. Poné música y sin pensar moverte como te pida tu cuerpo.

## Paso 2. Sorteo diario

Cuando tengas tu lista de "regalos" crearás el método para el sorteo:

Escribí cada una de éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intentá dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada, etc.). Cuando lo tengas listo "empieza el sorteo": Cada día por la mañana sacá un papelito de la caja y date el "regalo" que te haya tocado. Y así cada día hasta acabar todos los papelitos.

## Paso 3. Repetilo siempre

¡No los tires! porque podés volver a empezar el "sorteo de regalos diarios" y añadir otras cosas que se te ocurran.



*Empezá tu cambio para obtener resultados extraordinarios. Te regalo la primera sesión, para conocernos, valorar tu situación actual, responder tus consultas e informarte de mis servicios y el alcance del proceso.*