

UN PEQUEÑO ESPACIO PARA NOSOTRAS

Una pausa para volver a ti.

No necesitas empezar desde cero. Solo necesitas volver a ti.

Cuando el día se llena de pendientes, podemos quedar para después. Estas páginas nos invitan a dejar un margen para escucharnos y elegir un paso posible.

CINCO MINUTOS TAMBIÉN CUENTAN

Busca un momento posible. En la siguiente página, escribe una frase o unas pocas palabras. Puedes dejar una pregunta en blanco y volver cuando lo necesites.

Imprime la hoja, responde en una libreta o escribe en sus campos con un lector de PDF compatible. Guarda una copia con tus respuestas.

P.A.S.O.

Pausar · Aceptar · Simplificar · Organizar

Un recurso de reflexión personal de No estás rota. No sustituye la atención profesional que puedas necesitar.

Hoy también cuento yo.

Toma un momento y escribe lo que puedas responder hoy.

Fecha

01 ¿Qué estoy sintiendo hoy?

02 ¿Qué necesito darme o pedir hoy?

03 ¿Qué puedo hacer más sencillo hoy?

Mi pequeño paso será

Lo haré cuando

Un paso a la vez.

Síguenos en Instagram
@agostudioofficial