



QUIÉRETE BONITO

30 pensamientos para cultivar el
arte de amarte

Friendship Latte

Querida amiga.

La mejor inversión que podemos hacer en nosotras mismas es cultivar, diariamente, el arte de amarnos. Muchas crecimos creyendo que era un acto egoísta; nada puede estar más lejos de la verdad. Para poder amar a otros de una manera sana y honesta, primero debemos poner en orden nuestro jardín interior y, de ahí, esparcir flores en nuestro transitar con los demás.

Te comarto esta composición de treinta pensamientos de amor propio: una invitación a regalarte abrazos de gracia.

Practica el arte de leer despacio, saborear cada palabra, y si algún pensamiento toca un rincón especial en tí, no lo dejes escapar. Escríbelo en tu diario personal, escríbelo en un pedazo de papel, en una servilleta; hazlo tuyo.

Amor y gracia

Sandy Y.C.

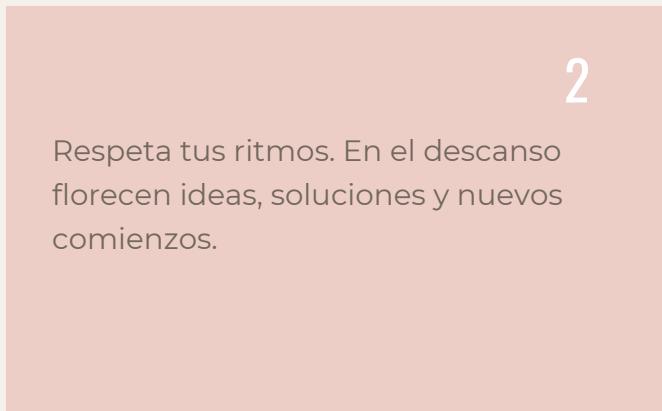
QUIÉRETE BONITO

30 pensamientos para cultivar el arte de amarte



1

Para mi corazoncito agotado:
Para poder amar desde la belleza
de mi esencia, primero debo elegir
amar me, sí, amarme, sin sentirme
culpable ni egoísta.



2

Respecta tus ritmos. En el descanso
florece ideas, soluciones y nuevos
comienzos.



3

Deberías verla desde que
comenzó a poner en orden
su mundo interior.

4

Así me amo:
Soy paciente conmigo,
no persigo perfección.
Consciente de mis luces,
celebro mis pasitos de progreso,
hono mi proceso de transformación.

5

Acepto la invitación del silencio,
escucho detenidamente mis sentimientos,
no me juzgo,
me escucho con amor,
recibo el abrazo de la gracia.



6

Cultivo el arte de vivir lejos de
pretensiones y comparaciones estériles
que roban mi paz y creatividad. Sí, soy
consciente de mis debilidades, pero
también soy muy consciente de mis
fortalezas y los rasgos maravillosos que
componen mi personalidad.

7

¡Qué linda la mujer que ha aprendido a
verse en constante evolución y no como
punto final!



8

Disfrutar de mi propia compañía es también una manera de alcanzar el éxito. No estoy sola, estoy conmigo.

9

“Gracias por la invitación, pero este finde voy a desconectarme y descansar”. Respuesta honesta, completa y válida.



10

La fe y el miedo luchan por un espacio sagrado en mi interior. Alimento la semilla que me invita a soñar, creer y avanzar.



11

Regálate la misma empatía que concedes a los demás.

12

¡Qué linda la mujer que recibe los halagos con gratitud y no se minimiza frente a ellos!

13

Me hace bien escuchar con amor el diálogo de mis emociones, validar mis sentimientos y expresar con claridad cómo me siento. No para demandar empatía en otros, sino para encontrar luz en mi jardín interior.

14

Procesa tus emociones en la presencia de Dios. Él entiende, no avergüenza.





15

Háblate como a tu mejor amiga,
ten paciencia contigo,
piensa cosas linda de tí,
no te exijas más de la cuenta,
quierete mucho,
riégate con compasión.

16

No tomes café ni le brindes galletas
a esos pensamientos que
cuestionan tu dignidad,
engrandecen tus sombras,
minimizan tus luces y te arrugan el
alma.



17

Háblate con respeto, tu
alma escucha.

18

Así me amo:
Identifico y establezco límites de aquello que
roba mi energía y me arruga el alma.

19

Así me amo:
Identifico y cultivo aquello que me llena de
energía y me da paz.

20

Voz interior:
Esa vocecita que vive en mi ser y que
diariamente debe ser educada para ser
mi mejor aliada y compañera de vida.



21

¡Qué linda la mujer que prefiere
defender su paz interior, que luchar por
tener la razón!



22

Ser sensible no es sinónimo de debilidad. Nada habla de mayor valentía que permitirnos sentir nuestras emociones a todo color.



23

Saborea este instante, baila bolero con tu respiración y sonríe.



24

“Me atreví a florecer en el pantano y aprendí a ser feliz en lo simple y cotidiano”, susurró la flor de loto , mientras sonreía.

25

Esto también es valentía:
Reconocer que estoy cansada física, mental y emocionalmente, y darme el espacio necesario para recuperarme sin sentirme débil ni culpable.

26

Me hace bien ser honesta con mis emociones: sentir a todo color, llamarlas por su nombre y dejarlas pasar como nubes que vienen y van.



27

Soy digna de mi admiración y respeto, sin peros ni cuestionamientos. No desde la arrogancia, sino desde el amor propio y la gratitud.

28

Así me amo:
Me abrazo con gracia. Solo Dios sabe lo que me ha tocado transitar.



29

Mientras sanas, no te olvides de vivir.



30

Quiérete bonito,
habla bien de ti,
riégate con compasión.
Dios hace los mismo
contigo.



Natas





Gracias

Para más palabras que acompañan, abrazan y alvian

www.FriendshipLatte.com