

— PLAN DE ACCIÓN

# *Pasos para empezar.*

---

## PASOS

01. Reconoce la pregunta silenciada de tu niña interior.
02. Permítete sentir el dolor sin juicios ni culpas.
03. Distingue entre la provisión material y el amor auténtico.
04. Habla con tu niña o niño interior y valida su experiencia.
05. Rompe el silencio que te ata a viejos patrones.
06. Sana tu herida materna como un adulto consciente.
07. Crea un nuevo legado de amor y auto-reconocimiento.

PLAN DE ACCIÓN

# Hábitos para sostener.

---

HÁBITOS DIARIOS

- Escucha a tu niño interior.
- Medita sobre tu origen materno.
- Escribe sobre tus emociones auténticas.
- Practica actos de auto-compasión.
- Reafirma tu valor diariamente.