

Ejercicio: Cómo Valorar y Celebrar tu Éxito Invisible

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a reconocer esos logros silenciosos, internos y profundos que a menudo pasamos por alto pero que son claves en nuestro crecimiento personal.

1. Identifica tu Éxito Invisible

Piensa en una situación reciente en la que actuaste con valentía, compasión o autenticidad, aunque nadie lo haya notado. Responde:

- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué emociones atravesaste?
- ¿Qué parte de ti se fortaleció gracias a esa experiencia?

2. Reflexión Interna

Observa lo que surgió en tus respuestas. Reflexiona:

- ¿Qué te dice esto sobre tu evolución interna?
- ¿Cómo puedes empezar a reconocer más seguido tus avances invisibles?

3. Acto Simbólico de Reconocimiento

Crea un pequeño ritual o símbolo para honrar tu éxito invisible. Algunas ideas:

- Escribe una carta a tu 'yo' del pasado reconociendo su crecimiento.
- Enciende una vela como recordatorio de tu luz interna.
- Coloca una piedra o elemento especial en un lugar visible como símbolo de ese logro.

Recuerda: no todo lo valioso hace ruido. Tu crecimiento interno merece también ser celebrado.