ME ELIJO:

Elegirte ante todo y todos es la acción más pura y plena que vas a poder realizar en tu vida. Lejos de ser algo egoísta, por contrario, es lo que te permite priorizar tu propio bienestar y el de las personas que te rodean. Impidiendo que tus creencias (muchas veces limitantes) dicten lo que deberías "ser o hacer". **Te hará libre en la elección que realmente siente y quiere tu ser.**

Este ejercicio también es útil para que redescubras tu verdadero valor.

- **Durante 7 días seguidos**, escribirás en un cuaderno **5 cualidades** diferentes que te gusten de vos. Pueden ser rasgos físicos, emocionales o mentales. Dejando un pequeño comentario de por qué elegiste cada una de esas características en particular.

  Si alguna característica es emocional o mental, ayuda que coloques en qué momento es más fácil que te des cuenta de ella. Ejemplo: Soy muy generoso, frente a personas que alguna vez me ayudaron. Como cuando estoy frente a mi tío.

- **Dividiendo la hoja**, colocarás **5 características que quieras modificar** de vos, porque consideras que no las necesitas en tu vida. Es necesario que seas lo más sincero posible, ya que esto permitirá realmente un cambio profundo en tu ser.

  También colocaras un pequeño comentario sobre el por qué y de cuando sale a la luz esta característica.

Una vez que tengas ambas partes del ejercicio (características positivas y negativas) deberás realizar una acción que potencie lo positivo y otra acción que contrarreste lo negativo.

Ejemplo: cuando me hablan en un tono elevado de voz, exploto. Pero esta vez me voy a concentrar en mi reacción y le diré a la persona que no hace falta que me grite para que lo entienda y que realmente comprendo mejor cuando me hablan amablemente.

Sin repetir las características al transcurrir los 7 días del ejercicio, notarás que cuentas a tu favor actitudes y cualidades que pasaste por alto. Podrás usarlas de manera más productiva al traerlas de manera consciente a tu vida, potenciándolas y logrando un gran cambio.

Aquellas características negativas quedarán al desnudo. Al reconocerlas, podrás trabajarlas en detalle, estando así un paso más cerca de poder accionar de manera correcta para modificarlas.