

# Mi menú de amor propio

Primero Yo



Pertenece a: .....

”

Amarse a sí  
mismo, es el  
comienzo de una  
aventura, que  
dura toda la  
vida

OSCAR WILDE

# Dejemos algunas cosas claras

## ¿Qué es "el menú de amor propio"?

Este es un lugar para ti, seguro. Para conocerte, para saber sobre ti. Para conocer, de qué manera te gusta darte amor y para que empieces a ponerlo en práctica. Como decimos en Primero Yo, "quererse es bonito". Este documento es único para ti, y no se tiene que parecer al de NADIE. Explora (te). Aquí, todo vale.

## ¿Para qué hago esto?

Creando este menú, vas a tener que indagar en ti, cuadernear, encontrar qué son esas cosas que te hacen sentirte querida. ¿Y para qué? me dirás....

Pues no sé si serás consciente de que a veces, caemos en esa desesperación de recibir amor o aprobación externa cómo y cuando sea. Exigimos a los demás, que nos den el amor que necesitamos. Pero...¿has probado a dártelo a ti primero? ¿Te has parado a pensar en el poder que tienes y cómo te cambiaría la vida si supieses cómo darte amor?

Es una práctica más, algo que añadir a la rutina, y no hay mejor manera que tener un documento que te ayude a mantenerte a raya.

No me vas a negar, que cuando tienes un mal día, te cuesta pensar en qué cosas te gustaría hacer. Pero si lo tienes en tu menú...¡NO tienes que pensar!

Además, aquí viene lo mejor, cuando empezamos a añadir estas prácticas como rutina (al menos una vez a la semana), aumenta nuestra confianza, aumenta la percepción que tenemos sobre nosotr@s...¿Por qué? Porque ahora puedes decir ¡yo me quiero! ¡Yo me cuido!

## ¿Por qué hago esto?

Cuando hacemos algo nuevo, especialmente algo para lo que puede existir cierta resistencia (Antonia diciéndote que esto no vale para nada)entran dudas. Así que para eso, tenemos la lista de motivos que te escribo aquí abajo. Incluso, puedes hacerte una tú misma que responda a...¿por qué voy a dedicar tiempo a quererme?

- *Hago esto porque me lo merezco.*
- *Hago esto porque entiendo que cuidarme es muy importante para mi y para las personas de mi alrededor.*
- *Hago esto porque me encanta sentirme bien.*
- *Hago esto, porque soy mi mejor amiga y la persona más importante en mi vida.*
- *Hago esto porque entiendo que dedicarme tiempo, me hace rendir mucho más en otras áreas de mi vida.*

\*Te recomiendo que te lo leas en voz alta\*



\*Este es un ejemplo de MI menú de amor propio, las cosas que más me gusta hacer y que me hacen sentirme bien, autosuficiente, querida y disfrutona. Recuerda que, el tuyo puede ser totalmente distinto.

# El menú

1. Bailar por la casa con la música a tope
2. Cocinarme comida rica que sé que me hace bien.
3. Bañarme en el mar, saltar y nadar
4. Salir a que me de el sol en la cara
5. Coger un libro y dejarme sumergir en él
6. Darme un baño de agua caliente con una vela encendida y música clásica
7. Pintar o hacer manualidades dejando fluir mi creatividad
8. Irme sola a tomar un café/té a una de mis cafeterías favoritas
9. Irme a un sitio bonito a escribir lo que se me pasa por la cabeza
10. Masajear mi piel con un aceite o crema que huele rico

# El menú

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

# Planificador semanal



Ahora que ya tienes esas cosas que te encantan y te hacen sentir querida y cuidada por ti misma, distribúyelas en tu semana, o en tu mes. Y recuerda, si lo pone en el plan, hay que hacerlo.

LUNES    MARTES    MIÉRC.    JUEVES    VIERNES    SÁBADO    DOMINGO


# Plan mensual

Si no está en tu plan, no ocurre. ¿Qué días al mes te vas a dar mucho amor? ¿Y qué vas a hacer?

L	M	X	J	V	S	D






¡Buen trabajo!




Espero que esta mini guía te de un poco de claridad y te ayude en tu camino.

Gracias por permitirme caminar contigo.

Me encantaría que me dieras feedback y o me enviases amor en cualquiera de mis canales. Quiero saber de ti.

 primeroyo.life

 Primero Yo Podcast

 Primero Yo Youtube

 www.primeroyo.life

Pronto, vamos a tener muchos más recursos de Primero Yo con los que vas a llegar a conocer tu verdadero potencial y a aprender a cuidar de ti.

Así que, ¡Atent@ que llega!

