



3 Preguntas poderosas Para empezar a hablarte distinto

Mind Bloom Psicología

Una mini guía práctica para empezar
a desafiar tu diálogo interno y tratarte
con más amabilidad.

3 preguntas poderosas para empezar a hablarte distinto

A veces basta con una pausa y una pregunta bien elegida para empezar a vernos distinto.

Estas 3 preguntas te invitan a observar cómo te estás hablando... y a sembrar una forma más amable y consciente de acompañarte.

Puedes escribir tus respuestas, pensarlas en voz alta o solo leerlas con atención y dejar que algo se mueva en tu interior.

Intenta no enjuiciar tus respuestas y sensaciones, no hay nada correcto o incorrecto, este ejercicio es para conocerte y comenzar a mejorar la forma en que te tratas.

1/ Si una persona cercana te hablara como te sueles hablar a ti misma...¿cómo te sentirías?

📝 ¿Qué notas al imaginarlo? ¿Qué palabras o tono aparecen en tu diálogo interno?

2/ ¿Qué podrías estar necesitando realmente cuando te tratas así?

📝 ¿Qué puede haber detrás de esa voz crítica? ¿Está pidiendo ayuda, descanso, reconocimiento...?

3/ ¿Qué podrías decirte hoy que sea más compasivo, pero igual de honesto?

📝 No se trata de mentirte. Se trata de hablarte con respeto y humanidad.

Cambiar la forma en que te hablas suele no cambiar de un día para otro, así que si “recaes” en hablarte desde la autocrítica destructiva, recuerda decirte:

💡 **“Estoy aprendiendo a hablarme como a alguien que merece ser escuchada con cariño.”**

✉ **Muy pronto lanzaremos una clase gratuita + una guía práctica** para ayudarte a observar tu diálogo interno y empezar a transformarlo con más consciencia y amabilidad.

Si quieres enterarte apenas esté disponible, **déjanos tu correo aquí.**

Con cariño,
Andrea & Paula