



Puntos de Reencuentro

Estos espacios son una invitación a detenerte, observar cómo estás, reconocer qué necesita atención y decidir cómo deseas continuar.

Si lo necesitas, puedes regresar a la explicación de los Puntos de Reencuentro (pg. 24 de Planner Compasiva) o volver a la página donde escribiste tu intención para reconectar con ella.



Punto de reencuentro

¿Qué ha pasado desde la última vez que observé esta intención?

¿Qué ha avanzado?

¿Qué necesita atención?



Punto de reencuentro

¿Cómo me siento en este momento con lo que ha ocurrido?

¿Qué necesita más compasión en mí en este momento?

¿Qué puedo cambiar o simplificar?



Punto de reencuentro

¿Qué quiero celebrar?

¿Qué quiero agradecer?

¿Cómo me gustaría sentirme para continuar?



Punto de reencuentro

Tómate unos momentos para respirar profundamente. Te invito a regresar a las últimas tres páginas y leer lo que escribiste.

¿Cómo se siente en mi cuerpo leerlo?

¿De qué me doy cuenta?



Punto de reencuentro

Recuerda que cada ciclo está diseñado para ayudarte a sostener una intención desde una relación más consciente y compasiva contigo misma. Antes de continuar, tómate un momento para preguntarte:

¿Mi intención sigue siendo importante para mí?

☐ **Sí. Deseo continuar sosteniéndola.**

Continúa sosteniendo esta intención y regresa al siguiente Punto de Reencuentro cuando lo necesites.

☐ **Mi intención necesita algunos ajustes.**

Permítete modificarla y acompañarte desde una nueva comprensión.

☐ **Considero que esta intención ha llegado a su cierre por ahora.**

Puedes cerrar este ciclo y comenzar uno nuevo cuando te sientas lista.



No existe una manera perfecta de recorrer este camino.

Solo la oportunidad de volver a ti una y otra vez.

No necesitarás utilizar los siguientes Puntos de Reencuentro para que esta intención sea valiosa.

[illegible]



Ahora es tiempo de continuar con este ciclo.
Confía en lo que has descubierto hasta aquí.
Y cuando necesites regresar a ti, vuelve al siguiente
Punto de Reencuentro.