

Esta tarea no tienes que enviármela. Es para ti, como un ejercicio de reflexión honesta y compasiva.

Fallar no significa que estás retrocediendo. Solo es parte del proceso. Pero muchas veces, después de fallar, nos juzgamos tanto que abandonamos por completo. Hoy quiero que cambies eso.

Tarea de reflexión:

1. Piensa en una situación reciente donde sentiste que fallaste contigo misma. No lo ignores, ponle nombre.
2. Escríbelo: ¿Qué fue lo que pasó? ¿Cómo te hablaste internamente después?
3. ¿Qué harías diferente si te trataras como tratarías a tu mejor amiga en esa misma situación?
4. ¿Qué aprendizaje te deja este 'fallo'? ¿Y qué puedes hacer esta semana para seguir avanzando a pesar de ello?

Recuerda: fallar no es el final. Es una oportunidad de ajustar, aprender y continuar con más conciencia. La clave no está en no fallar... sino en no rendirte cuando lo haces.