



## **Mujer, amarte es tu prioridad**

Por Dora Ines Grosso Garcia

### **Crear la relación contigo misma.**

**El amor a sí misma es la forma como logramos el equilibrio y la armonía interior, cuando nos amamos nos encontramos con ese maravilloso Ser que somos.**

**Mujer**, hay una oportunidad a cada instante de estar conectada con tu ser interior, deja de buscar afuera el amor que vas a encontrar en ti, eres tu propio complemento amiga, hermana, madre, esposa, compañera, hija y más, eres como el **agua** que fluye y por donde vas, vas creando vida, vas regando lo seco, lo estéril se vuelve nutritivo con tu amor.

### **Consejos para crear la fuerza de tu amor: MUJER**

- Repítete y reconoce lo hermosa que eres.
- Elige crear pensamientos positivos, amorosos, saludables y reconfortantes.
- El amor es la fuerza curativa más poderosa, amarse incondicionalmente, sin expectativas, con tu color de ojos, tu talla, tu estatura, tu edad, como eres.

#### **Me amo y me acepto como soy.**

- Estar consciente que el amor a ti misma fortalece la salud física, psíquica, mental, emocional y espiritual.
- Crear tu círculo de amor, rodearte de belleza, de alegría, musica armoniosa, libros constructivos, frecuentar la naturaleza, observar el sol, las estrellas y todo lo bello de la vida, hacer lo que más disfrutes.
- Estar atenta a tu dialogo interior, lo que te dices a cada instante, en tu mente, el monologo interior, está creando tu realidad, entonces ha de ser positivo,

y nutritivo para ti, ánimo, eres maravillosa, gracias, te reconozco como mi mejor amiga, me perdono, me apruebo, estoy orgullosa de mi. **Todo está perfecto en mi mundo.**

- Vivir en el presente para crearte un maravilloso futuro. **Yo soy feliz aquí y ahora, gracias.**
- Beber mucha agua y alimentarte con comidas nutritivas y saludables como frutas, verduras, miel, y todo lo que te proporciona vida. **Autocuidado.**

**La mujer es como el agua**, indispensable y cristalina, dadora de vida y de placer, la mujer complementa este mundo con su belleza y fortaleza, somos la maravillosa experiencia de crecer y regalar nuestros dones al mundo.

Mujer, amarse es lo primero para poder amar a los demás y enseñar que es el amor que es el reflejo de ti. **Yo soy la fuerza dinamizadora del amor, yo soy vida y plenitud.**

DORA INES GROSSO GARCIA  
psicóloga Holística  
doraigross@hotmail.com