|  |
| --- |
| Ya no me culpo cuando: |
| Ya no me avergüenzo si: |
| Decido no juzgar a otras mujeres cuando:  |
| Dejo de juzgarme cuando: |
| Soy amable conmigo misma cuando: |
| No soy culpable de: |
| Ya no critico:  |
| Tengo tiempos y espacios para mí, sin sentirme culpable. |
| Expreso mis opiniones frente a las personas porque sé que son importantes. |
| No me voy a culpar si otras personas me violentan de cualquier forma. |
| Si no me siento cómoda con alguna actitud, frase, de otras personas hacia mí, lo manifiesto. |
| Ya no antepongo el bienestar y cuidado de los demás sobre el mío. |
| No estoy en competencia con otras mujeres. |