

## Parte 1:

# 5 señales de que necesitas reconectar contigo.

## 1 | Agotamiento constante:

Si sientes que, sin importar cuánto descanses, tu cuerpo sigue agotado, es una señal de que tu mente está sobrecargada y necesitas un cambio.



## 2 | Dificultad para identificar tus emociones:

Si no sabes nombrar lo que estás sintiendo y percibes tu día a día como algo abrumador, puede ser un indicio de que estás reprimiendo o evitando tus emociones.

## 3 | Evitar estar solo:

Si prefieres rodearte de distracciones en lugar de pasar tiempo a solas contigo, es probable que, de forma inconsciente, estés evadiendo tus pensamientos y emociones.



## 4 | Desconexión corporal:

Sentir que no estás presente en el aquí y el ahora, o percibir una desconexión entre tu mente y tu cuerpo, puede ser una señal de estrés constante del que no eres del todo consciente.

## 5 | Falta de motivación:

Si ya no te entusiasman las actividades que antes disfrutabas o has perdido interés en lo que solía atraerte, es un indicio de que estás desconectado de tus pasiones y propósitos.

