

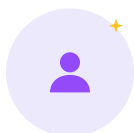
- EJERCICIO CENTRAL -

CARTA DE TU "YO DÍA 1" A TU "YO DÍA 21"



Tómate unos minutos para escribir una carta simbólica.

Puedes responder:



¿Qué **cambió** en mí que no se ve desde afuera?



¿Qué **aprendí** sobre mí en estos 21 días?



¿Qué le **agradecería** hoy a mi yo del día 1?



Este ejercicio **no es nostalgia**. Es **integración**.
Te ayuda a cerrar el ciclo sin perder lo aprendido.