

10 preguntas para cultivar conexiones reales en la adultez.

La próxima vez que te reúnas con tus amigas, hagan un pacto: celulares en silencio y al centro de la mesa. Elijan un número al azar del 1 al 10 y respondan con total honestidad. Este es su espacio seguro.

Las 10 Preguntas

1. ¿Qué es lo que más te está quitando energía esta semana y cómo podemos aligerar tu carga?
2. ¿De qué logro reciente te sientes profundamente orgullosa pero no lo has dicho en voz alta por pena?
3. ¿Cuál es ese sueño o proyecto que tienes "en pausa" ahora mismo y qué te detiene?
4. Siendo muy honesta, ¿en qué área de tu vida sientes que necesitas más apoyo hoy?
5. ¿Qué es lo que más agradeces de nuestra amistad en este momento de tu vida?
6. Si hoy tuvieras una tarde libre de toda obligación (sin pareja, sin hijos, sin trabajo), ¿qué harías con ella?
7. ¿Cuál es el límite más difícil que has tenido que poner últimamente (a ti misma o a alguien más)?
8. ¿Qué parte de tu personalidad sientes que solo sale a la luz o brilla más cuando estamos juntas?
9. ¿Qué hábito nuevo o cambio de mentalidad estás intentando construir y cómo puedo ayudarte a mantenerlo?
10. Si pudiéramos hacer un viaje juntas mañana sin importar el presupuesto, ¿a dónde iríamos y qué sería lo primero que haríamos?

Un recurso exclusivo de **SoyMujer.lat** Síguenos en Instagram: @soymujerlat

|www.soymujer.lat *Tu tribu es tu mejor red de apoyo.*