

Nota mental:

Esta mentoría es un **espacio seguro** para mostrarme como soy. Mis fuerzas, mis flaquezas, mis luces y mis sombras.

Soy respetuosa con las demás compañeras y conmigo, la primera. **ME HABLO BONITO.**

La pregunta tonta es la que no se hace. Me **doy permiso para preguntar** lo que necesite y cuando lo necesite.

No estoy aquí para **demostrar nada** a nadie. Solo quiero avanzar y el simple hecho de estar aquí ya me pone en movimiento.

Tengo momentos de euforia, de tristeza, de energía y de apatía. Los acepto, **los transito** pero no me quedo atascada en ellos.

Cuando juzgo a los demás me juzgo a mí y viceversa. **Somos espejo** por exceso o por carencia.

A veces lo más productivo que puedo hacer es descansar, desconectar y **“dejarme en paz”**.

Estoy aquí para **graduarme** las gafas, para ver oportunidades y aprendizajes de todo. De lo incómodo tres veces más.

Lo que hoy veo un problema, mañana será mi **solución**.

Antes de la grupal de bienvenida:

¿Cómo te sientes? ¿Que expectativas tienes de esta grupal?

Notas durante la grupal:

Después de la grupal:

¿Qué tal ha ido? ¿Qué te transmiten tus compañeras? ¿Qué “impresión” tienes ahora?