

MI CUERPO, MI HISTORIA

Lo que me llevo, lo que dejo y lo que elijo

***Un espacio sagrado de integración,
raíces y sanación femenina***

yosoyalquimia

Has recorrido 28 días de profunda conexión, escucha y transformación. Este cuaderno de cierre está diseñado para honrar tu camino, integrar tus aprendizajes y abrir el espacio consciente hacia la mujer que eliges ser hoy.

1. 🌸 LO QUE ME LLEVO

Una reflexión sobre lo más importante que descubriste durante los 28 días.

Lo que descubrí de mí fue...

Algo que ahora puedo ver de una manera diferente es...

Una frase, pregunta o aprendizaje que quiero conservar es...

Lo que más me sorprendió de este recorrido fue...

2. 🌿 LO QUE DEJO

No se trata de prometer que nunca volverá a aparecer.
Una forma de hablarme que ya no quiero alimentar:

Una forma de relacionarme que ya no quiero repetir:

Una creencia que hoy estoy dispuesta a cuestionar:

Algo que ya no quiero seguir cargando como parte de mi
identidad:

Y completa:

“No necesito seguir siendo _____.”
_____ para

3. 🌱 LO QUE ELIJO

DECISIÓN → PRÁCTICA → ACCIÓN

Aquí recuperamos tu concepto que me parece fundamental.

Mi decisión:

La mujer que estoy eligiendo ser decide...

Mi práctica:

Para construirla, voy a practicar...

Mi acción:

Hoy voy a demostrar lo haciendo...

¿Cómo sabré dentro de un mes que realmente estoy practicando esta nueva manera de vivir?

4. MI CARTA PARA MÍ

Esta sería la parte emocional del cierre.

Querida yo:

Hoy termino estos 28 días y quiero reconocerte por...

Después de este recorrido, quiero que recuerdes...

Ya no quiero que vuelvas a abandonarte cuando...

Quiero que te permitas...

Quiero que recuerdes que puedes...

Y cuando vuelvas a sentir que estás viviendo desde una vieja historia, quiero que recuerdes...

Y terminaría con una declaración:

“No prometo no volver a caer en mis viejas formas.

Prometo aprender a reconocerlas.

No prometo tener todas las respuestas.

Prometo seguir escuchándome.

No prometo hacerlo perfecto.

Prometo volver a elegirme.”

Firma: _____

Fecha: _



ME LLEVO · DEJO · ELIJO

Me llevo lo que me hace crecer.

Dejo lo que ya no quiero seguir alimentando.

Elijo lo que quiero comenzar a construir.

Mi historia forma parte de mí.

Pero a partir de hoy, también puedo participar
conscientemente en la historia que sigue.