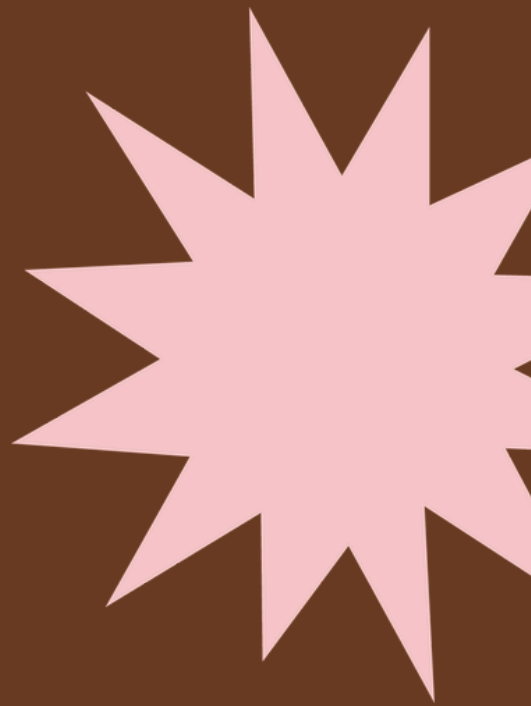


volver *a ti.*



come back to you.

UNA SEMANA PARA ESCUCHARTE

HELLO!



Esta semana es *para ti*.

Hay semanas en las que corremos tanto que se nos olvida preguntarnos cómo estamos. Este journaling nace para eso: para hacer una pausa pequeña cada día y volver a ti.

No es una tarea más en tu lista. Son siete invitaciones a escucharte, a mover tu cuerpo con cariño y a darte un momento sin prisa. Escribe lo que salga, sin corregir y sin juzgarte.

01

Elige tu momento: en la mañana con tu café o en la noche antes de dormir.

02

Lee el tema del día y responde las preguntas que resuenen contigo.

03

Haz el mini ritual y repite la afirmación. Con 10 minutos basta.

EL MANTRA DE LA SEMANA

No buscamos siete días perfectos. Buscamos siete días de volver a ti.

Ale

CHECK-IN



¿Cómo *llego hoy?*

Antes del día 1, tomáte una foto mental de cómo estás. El domingo vas a volver a esta página.

MI ENERGÍA HOY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MI PALABRA GUÍA DE LA SEMANA

ESTA SEMANA QUIERO SENTIRME

MI INTENCIÓN PARA ESTOS 7 DÍAS

MI SEMANA EN CHECKS

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Escribí en mi journal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moví mi cuerpo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomé agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me di una pausa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



01

DÍA 01 · LLEGAR

Hoy solo *llego*.

Antes de cambiar algo, reconoce dónde estás. Sin juzgarte, solo observando.

¿Cómo me siento hoy, de verdad?

¿Qué me está pidiendo atención en este momento?

¿Qué necesito para sentirme un poco más en calma?

MINI RITUAL

Cinco respiraciones profundas antes de empezar a escribir. Inhala en 4, exhala en 6.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Hoy honro dónde estoy, sin prisa.



02

DÍA 02 · MI CUERPO

Escucho a *mi cuerpo*.

Tu cuerpo no es un proyecto, es tu casa. Hoy la idea es escucharlo, no exigirle.

¿Qué siento hoy en mi cuerpo: cansancio, energía, tensión?

¿Cómo le hablo a mi cuerpo cuando me veo al espejo?

¿Qué movimiento me haría sentir bien hoy?

MINI RITUAL

Haz una clase de Mobility o Yoga en la plataforma y al terminar escribe: hoy mi cuerpo me enseñó...

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Mi cuerpo es mi hogar y lo trato con respeto.



DÍA 03 · MI ENERGÍA

03

Cuido *mi energía.*

No todo lo que haces te suma. Hoy observa qué te llena y qué te drena.

¿Qué personas, lugares o hábitos me llenan de energía?

¿Qué me drena y puedo reducir un poquito esta semana?

¿Dónde necesito poner un límite con amor?

MINI RITUAL

10 minutos sin celular, sin música y sin pendientes.
Solo estar.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Protejo mi energía sin pedir perdón.



04

DÍA 04 · SOLTAR

Hoy suelto.

Para recibir lo nuevo hay que hacer espacio. Hoy escribe lo que ya no quieres cargar.

¿Qué pensamiento se repite y ya no me ayuda?

¿Qué expectativa sobre mí misma estoy lista para soltar?

Si hoy soltara una sola cosa, sería...

MINI RITUAL

Ordena una sola superficie: tu buró, tu mesa o tu bolsa. Mientras lo haces, piensa en lo que estás soltando.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Suelto lo que no es mío para cargar.



05

DÍA 05 · PEQUEÑOS HÁBITOS

Small steps, *big balance.*

No necesitas cambiar todo. Un hábito pequeño, repetido, cambia más que un plan perfecto.

¿Qué hábito pequeño me hace sentir bien cuando lo hago?

¿Qué me impide hacerlo más seguido?

Mañana voy a intentar...

MINI RITUAL

Elige un solo hábito para mañana (agua al despertar, 15 minutos de movimiento o 10 de lectura) y déjalo listo desde hoy.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Cada paso pequeño cuenta.



DÍA 06 · GRATITUD

06

Gracias, gracias, *gracias*.

La gratitud cambia lo que vemos. Hoy enfócate en lo que sí está.

Tres cosas que hoy agradezco son...

¿Qué persona quiero agradecer esta semana y por qué?

¿Qué parte de mí merece hoy un gracias?

MINI RITUAL

Manda un mensaje de agradecimiento a alguien que lo merezca. Sin esperar nada a cambio.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Agradezco todo lo que hoy ya tengo.



Querida yo.

Escucha una meditación o una sesión de Reset en la sección Wellness de tu plataforma antes de escribir.

Me elijo hoy y todos los días.

CIERRE DE SEMANA



Mira todo lo que *sí* hiciste.

Esta semana no se trató de hacerlo todo, sino de volver a ti con más presencia.

Regálale este momento para reconocerlo.

- ☐ Me moví escuchando a mi cuerpo
- ☐ Me regalé al menos un momento de pausa
- ☐ Me hablé con más suavidad
- ☐ Solté algo que ya no necesitaba
- ☐ Me sentí agradecida por lo que tengo

MI ENERGÍA HOY, DESPUÉS DE 7 DÍAS

1

2

3

4

5

6

7

8

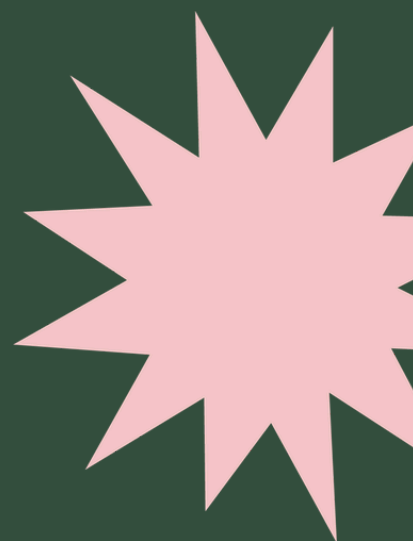
9

10

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA DE MÍ POR

LO QUE ME LLEVO

LO QUE QUIERO REPETIR



Gracias por *volver a ti.*

Este journaling no se acaba aquí. Vuelve a él cada vez que sientas que vas muy rápido. Tus clases, tus meditaciones y tu espacio te esperan en la plataforma.

con amor, Ale