

CONÓCETE PARA LIBERARTE

CUADERNO DE

REFLEXIÓN

IRENE B.A COACHING

www.menteyrenacer.com

CUADERNO DE REFLEXIÓN: CONÓCETE PARA LIBERARTE

A veces, nuestra mente y nuestro corazón van tan rápido que no nos damos el permiso de detenernos a escuchar lo que llevamos dentro.

Vivimos con tantas exigencias, miedos y expectativas, que olvidamos lo esencial: **volver a nosotros mismos.**

Este cuaderno no es solo un conjunto de páginas en blanco.

Es un espacio sagrado para que pongas en palabras lo que pesa, lo que sueñas y lo que anhelas transformar.

Es un espacio para **desnudar tu verdad interna sin juicios**, con amor y con coraje.

Aquí no encontrarás recetas mágicas ni frases vacías.

Lo que encontrarás son **preguntas poderosas, ejercicios de escritura y pequeños rituales de autoindagación** que te ayudarán a mirar de frente lo que has callado y lo que ya no quieres cargar.

La escritura es una forma de medicina.

Cada palabra que escribas será un acto de liberación.

Cada página será un espejo para que reconozcas tu fuerza y tu vulnerabilidad.

Y cada ejercicio será un paso más **para reprogramar tu mente, liberar tus emociones y recuperar tu poder.**

Recuerda:

No importa si un día te cuesta escribir.

No importa si no sabes por dónde empezar.

Lo importante es que comiences, que te escuches, que seas honesta(o) contigo misma(o).

Este cuaderno es tu refugio y tu impulso.

Es tu espacio para **volver a ti.**

“El simple acto de escribirte a ti misma(o) es un acto de amor.

Hazlo con compasión, con curiosidad y con intención.

Tómate este espacio como un regalo.

Deja que cada palabra escrita sea un paso hacia tu libertad.”

EJERCICIO 1: MI HISTORIA DE CARGA

Antes de soltar, primero hay que nombrar lo que duele.

Vivimos cargando mochilas invisibles: emociones que no nos atrevemos a sentir del todo, pensamientos que nos hieren en silencio, heridas que siguen abiertas aunque las escondamos bien.

Muchas veces, lo que más pesa no es lo que sucede afuera, sino lo que no hemos querido o podido nombrar dentro.

Este primer ejercicio es una invitación a mirar lo que llevas encima.

A poner en palabras lo que siempre ha estado contigo, pero que quizás no habías querido ver.

No para juzgarlo ni para pelearte con ello, sino para **liberarlo y comenzar a transformarlo.**

EJERCICIO 2: LO QUE ME DA MIEDO SOLTAR

Cuando nombras lo que pesa, también puedes ver lo que necesitas dejar ir.

Ahora que has puesto en palabras lo que te pesa, es momento de mirar de frente lo que ya no quieres cargar.

A veces, esas cargas se sienten familiares. Son viejas historias, viejas creencias...

Y aunque duelan, nos da miedo soltarlas porque creemos que sin ellas no sabremos quiénes somos.

Este ejercicio es una invitación a reconocer lo que ya no te sirve y, al mismo tiempo, abrazar el miedo que surge cuando imaginas dejarlo ir.

No es un acto de fuerza bruta. Es un acto de honestidad y amor propio.

EJERCICIO 2: LO QUE ME DA MIEDO SOLTAR

Cuando nombras lo que pesa, también puedes ver lo que necesitas dejar ir.

Instrucción:

Encuentra un momento de calma y respira profundo tres veces.

Escribe durante al menos 10 minutos sobre:

-¿Qué situaciones, emociones o pensamientos ya no quieres llevar contigo?

-¿Qué miedo o creencia hace que aún los sostengas?

-¿Qué parte de ti siente que perderías algo importante si sueltas esa carga?

No juzgues lo que surja.

Recuerda que este cuaderno es un espacio seguro para **nombrar lo que ya no quieres que te defina.**

EJERCICIO 3: MI HISTORIA DE DESEO

Cuando dejas espacio en tu corazón, lo nuevo puede florecer.

Ahora que has mirado lo que pesa y lo que ya no quieres llevar contigo, es momento de **abrir tu corazón a lo que anhelas.**

Muchas veces nos da miedo desear, porque creemos que no lo merecemos o que es demasiado grande para nosotros.

Pero **tus deseos más puros son semillas sagradas:** son la voz de la parte más viva y auténtica de ti.

Este ejercicio es un acto de coraje: **permitirte soñar.**

EJERCICIO 3: MI HISTORIA DE DESEO

Cuando dejas espacio en tu corazón, lo nuevo puede florecer.

Instrucción:

Busca un espacio tranquilo.

Respira profundo y deja que tu cuerpo se relaje.

Escribe durante al menos 10 minutos sobre:

-¿Qué experiencias o emociones anhelas atraer a tu vida?

-¿Cómo quieres sentirte cada día?

-¿Qué nueva versión de ti estás lista(o) para manifestar?

No te limites.

Deja que tus deseos hablen con libertad.

Este es un espacio para **soñar sin miedo**.

EJERCICIO 4: RECONOCIENDO MIS RECURSOS

INTERNOS

Dentro de ti ya existen las semillas de lo que necesitas.

Después de reconocer lo que cargas, lo que sueltas y lo que deseas, es momento de mirar algo esencial:
tus recursos internos.

Muchas veces olvidamos que ya tenemos herramientas, fortalezas y cualidades que nos pueden ayudar a caminar este proceso.

Este ejercicio es para que **recuerdes que no partes de cero.**

EJERCICIO 4: RECONOCIENDO MIS RECURSOS

INTERNOS

Dentro de ti ya existen las semillas de lo que necesitas.

Instrucción:

Respira profundamente tres veces, llevando la atención a tu corazón.

Escribe durante al menos 10 minutos sobre:

-¿Qué fortalezas has demostrado en momentos difíciles?

-¿Qué valores personales te inspiran y te guían?

-¿Qué herramientas o prácticas ya usas para cuidarte emocionalmente?

-¿Qué personas, ideas o creencias te sostienen cuando más lo necesitas?

Permítete reconocer lo que has cultivado, aunque a veces lo olvides.

Este ejercicio es un recordatorio de que **ya eres suficiente para comenzar.**

EJERCICIO 5: MI INTENCIÓN DE TRANSFORMACIÓN

Nace la claridad para dar un paso consciente hacia lo que quieres crear.

Después de mirar lo que cargas, lo que sueltas, lo que deseas y lo que ya está dentro de ti... nace la claridad para dar un paso consciente hacia lo que quieres crear.

Este ejercicio te invita a **darle forma a todo lo que has descubierto** en una sola frase.

La intención no es una meta rígida.

Es un compromiso amoroso que te recuerda **qué quieres sostener y cultivar cada día.**

Es como sembrar una semilla en tu mente y en tu corazón.

Una semilla que, al ser cuidada, se convierte en la raíz de tu transformación.

EJERCICIO 5: MI INTENCIÓN DE TRANSFORMACIÓN

Nace la claridad para dar un paso consciente hacia lo que quieres crear.

Instrucción:

Encuentra un espacio de calma.

Toma unas respiraciones profundas, conectando con el trabajo que has hecho hasta ahora.

Ahora, en una sola frase clara, amorosa y realista, escribe tu intención para los próximos 21 días.

Puede comenzar con:

“Me permito...”

“Elijo...”

“Confío en...”

“Hoy me comprometo a...”

No busques la frase perfecta.

Busca la que resuene con tu corazón y te inspire.

EJERCICIO 6: VISUALIZA TU VERSIÓN MÁS

PLENA

Si puedes imaginarlo con el corazón, puedes comenzar a construir.

La mente crea lo que visualiza.

Las imágenes internas que sostienes son **planos invisibles** de lo que tu vida puede llegar a ser.

Este ejercicio te invita a **ver con el corazón** a la persona en la que te quieres convertir:

Esa versión de ti que ya vive con calma, fuerza y amor.

No se trata de crear fantasías imposibles.

Se trata de darle a tu mente **una dirección clara y amorosa**.

Cuando visualizas, tu cuerpo y tu mente comienzan a alinearse con esa visión.

EJERCICIO 6: VISUALIZA TU VERSIÓN MÁS

PLENA

Si puedes imaginarlo con el corazón, puedes comenzar a construir.

Instrucción:

Cierra los ojos y respira profundamente tres veces.

Imagina frente a ti a la versión más plena, auténtica y segura de ti misma(o).

Mírala con detalles:

-¿Cómo se mueve?

-¿Cómo se expresa?

-¿Qué energía sientes al verla?

-¿Qué está haciendo y qué emociones la sostienen?

Ahora abre los ojos y escribe todo lo que viste, escuchaste y sentiste.

Puedes dividirlo así:

Qué veo

Qué escucho

Qué siento

Tómate el tiempo que necesites.

Esta es una conversación con tu futuro más auténtico.

EJERCICIO 7: PLAN DE PEQUEÑOS ACTOS

DIARIOS

La transformación real no ocurre en grandes saltos. Sucede en los pasos pequeños que sostienes cada día.

Ya has mirado lo que cargas, lo que sueltas, lo que anhelas y lo que ya vive dentro de ti.

Ahora, es momento de **bajar esa visión a acciones concretas.**

No necesitas cambiarlo todo de golpe.

Solo necesitas comenzar con actos pequeños, reales y sostenibles.

Este ejercicio es para que definas **3 a 5 pequeñas acciones** que puedas repetir diariamente o semanalmente para honrar tu intención y tu proceso.

EJERCICIO 7: PLAN DE PEQUEÑOS ACTOS

DIARIOS

La transformación real no ocurre en grandes saltos. Sucede en los pasos pequeños que sostienes cada día.

Instrucción:

Respira profundo y vuelve a conectar con la intención que escribiste antes.

Piensa en las acciones más pequeñas, pero más poderosas, que te ayuden a sostener esa intención.

Escríbelas así:

Qué haré

Por qué lo haré

Cómo me quiero sentir al hacerlo

Ejemplo:

Qué haré: Dedicar 5 minutos cada mañana a respirar conscientemente.

Por qué lo haré: Porque quiero empezar el día desde la calma y no desde la prisa.

Cómo me quiero sentir: En paz y con propósito.

HONRANDO TU PROCESO

Has recorrido un camino valiente:

Nombraste lo que te pesa, miraste lo que quieres soltar, honraste tus deseos, reconociste tus recursos, sembraste tu intención y visualizaste tu mejor versión.

Cada página de este cuaderno es un testimonio de tu coraje y tu amor propio.

Este no es el final de tu transformación.

Es un punto de partida.

Un recordatorio de que **cada día puedes volver a ti, a tu verdad, a tu poder.**

La vida no siempre será lineal. Habrá días de duda, cansancio o miedo.

Y también habrá días de claridad, fuerza y propósito.

Recuerda que tu proceso no necesita ser perfecto para ser real y valioso.

Lo importante es que **sigues eligiéndote cada día**, con intención y compasión.

Hoy honra cada palabra que escribiste aquí.

Honra cada suspiro, cada lágrima, cada sonrisa que te nació al mirarte con verdad.

Agradece este momento como una semilla:

La semilla de una vida más auténtica y amorosa.

Gracias por darte este espacio.

Gracias por escucharte.

Gracias por caminar este camino con valentía.

Afirmación final:

“Confío en mi proceso.

Confío en mi corazón.

Confío en mi poder de crear una vida plena y auténtica.”

Si deseas conocer más recursos, meditaciones,
ejercicios y herramientas para tu transformación
personal,

visita la página: www.menteyrenacer.com
o conecta conmigo a través de mis redes sociales y
sesiones personalizadas.

¡Estoy aquí para acompañarte!

IRENE B.A COACHING

www.menteyrenacer.com