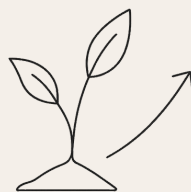


CICLOS DE VIDA

Comprende en qué etapa estas y que pide tu alma



Todo en la vida tiene ciclos: nacer, crecer, florecer, transformarse. En nuestra vida emocional y espiritual también atravesamos etapas. Reconocer en qué punto estás te permite fluir con más conciencia, paciencia y sabiduría.

Esta plantilla te invita a explorar tus ciclos internos a través de la escritura y la autoindagación. No tienes que tener todas las respuestas. Solo tu presencia, tu paz y tu consciencia en el momento presente.

A continuación encontrarás una serie de preguntas organizadas según las distintas etapas de los ciclos internos: semilla, brote, flor y cosecha.

No es necesario que respondas todas de una vez. Puedes dejarte guiar por como te sientas hoy o simplemente por aquellas preguntas que resuenen contigo.

Escribe con *libertad, sin juicio ni presión.*

Estas preguntas no buscan respuestas perfectas, sino abrir *espacios de escucha, conexión y claridad.*

Desde tu semilla

A lo largo de este recorrido, iremos profundizando en cada etapa del ciclo **—semilla, brote, flor y cosecha—** para que puedas conectar con lo que se está moviendo dentro de ti, con lo que estás gestando y con lo que tu alma necesita en este momento. ¡¡VAMOS A POR ELLO!!

1. Semilla – El inicio, lo invisible, la intención que empieza a tomar forma.

2. Brote – La acción inicial, la vulnerabilidad del crecimiento.

3. Flor – La expresión visible, el florecimiento, la expansión.

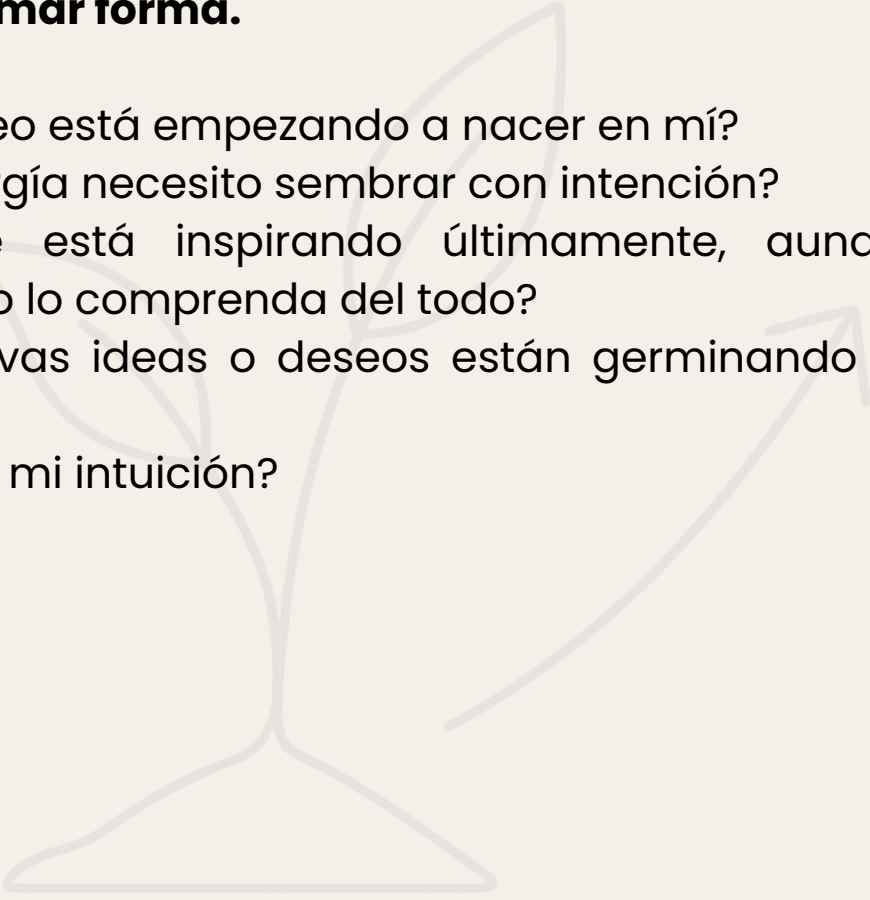
4. Cosecha – La integración, el cierre, el aprendizaje y la transformación.

Cada etapa tiene su sabiduría. Ninguna es mejor que otra. Observa sin juzgar y lo más importante, **DISFRUTA EL PROCESO.**

Preguntas para cada ciclo

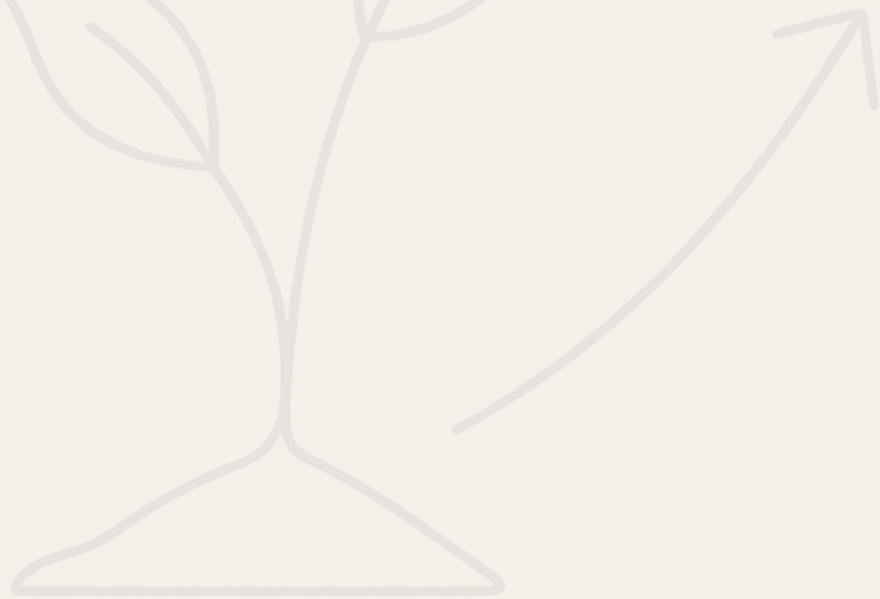
Atrévete a mirar con amor lo que se mueve dentro. ¡Vamos!

1. Semilla – El inicio, lo invisible, la intención que empieza a tomar forma.

- ¿Qué deseo está empezando a nacer en mí?
 - ¿Qué energía necesito sembrar con intención?
 - ¿Qué me está inspirando últimamente, aunque todavía no lo comprenda del todo?
 - ¿Qué nuevas ideas o deseos están germinando en mí?
 - ¿Qué dice mi intuición?
- 

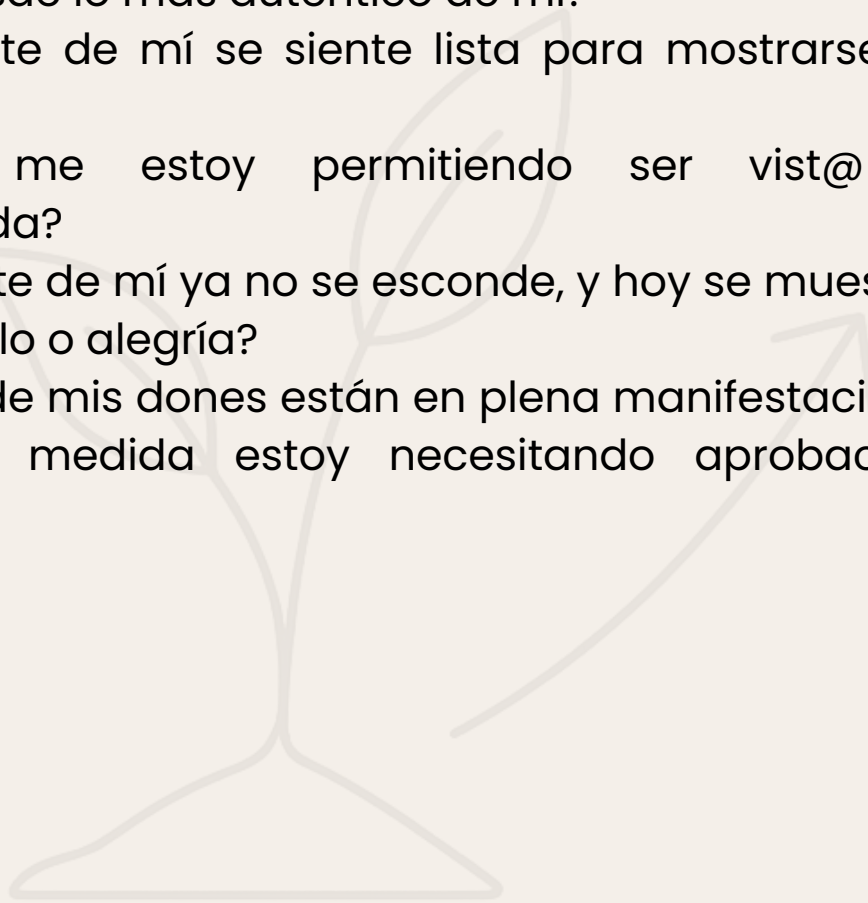
2. Brote – La acción inicial, la vulnerabilidad del crecimiento.

- ¿Qué pequeñas acciones estoy list@ para comenzar?
- ¿Dónde me siento vulnerable o insegur@?
- ¿Qué apoyo necesito en este momento de crecimiento?
- ¿Qué me da miedo en este momento?
- ¿Qué señales me muestra la vida de que voy por buen camino?
- ¿Qué recursos necesito para sostener lo que empieza a crecer?



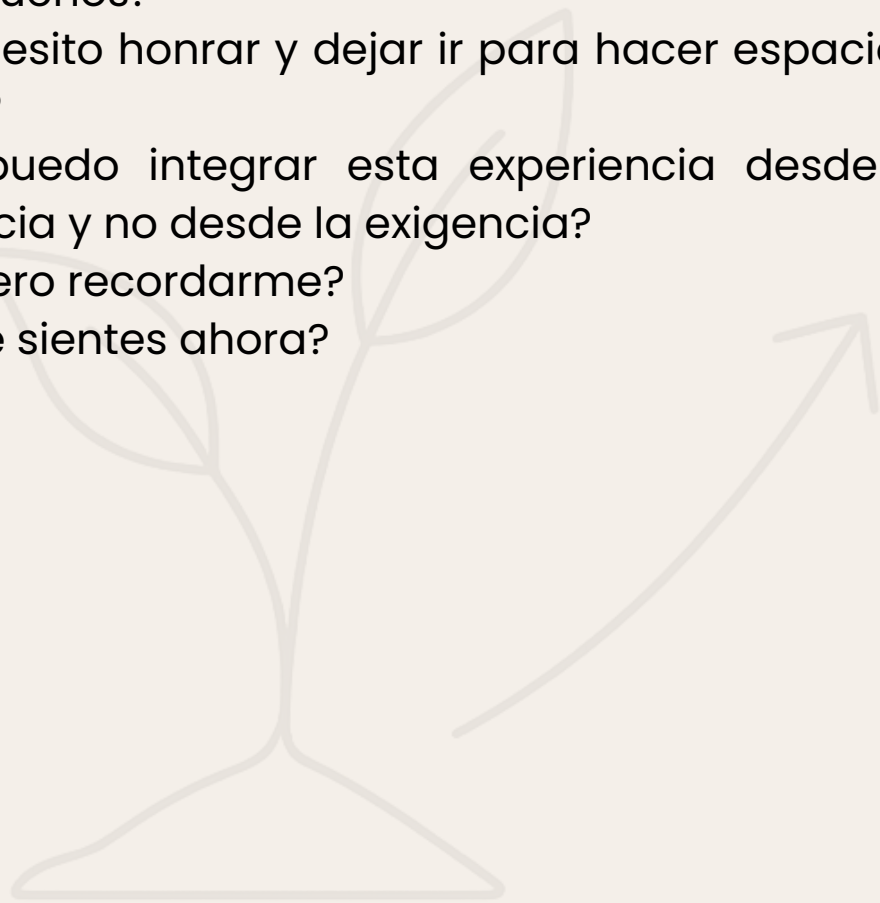
3. Flor – La expresión visible, el florecimiento, la expansión.

- ¿Qué está floreciendo dentro de mí en este momento?
- ¿Qué estoy creando, ofreciendo o compartiendo que surge desde lo más auténtico de mí?
- ¿Qué parte de mí se siente lista para mostrarse al mundo?
- ¿Dónde me estoy permitiendo ser vista y reconocida?
- ¿Qué parte de mí ya no se esconde, y hoy se muestra con orgullo o alegría?
- ¿Cuáles de mis dones están en plena manifestación?
¿En qué medida estoy necesitando aprobación externa?



4. Cosecha – La integración, el cierre, el aprendizaje y la transformación.

- ¿Qué aprendizajes han surgido en este ciclo?
- ¿Qué agradezco profundamente de este proceso?
- ¿Qué frutos puedo reconocer en mi proceso, aunque sean pequeños?
- ¿Qué necesito honrar y dejar ir para hacer espacio a lo nuevo?
- ¿Cómo puedo integrar esta experiencia desde la consciencia y no desde la exigencia?
- ¿Qué quiero recordarme?
- ¿Cómo te sientes ahora?



Tómate un momento para observar tus respuestas.

¿Qué patrones, mensajes o emociones se repiten? Quizá te en una pista sobre qué seguir profundizando, sanando, evolucionado...

Puedes volver a este cuaderno cada vez que sientas un cambio, una transformación o una nueva etapa gestándose en ti.

Todo lo que nace desde ti —*desde tu interior más auténtico, desde tu verdad más silenciosa*— es lo que crecerá con fuerza, raíz y propósito.

No necesitas ser más, solo recordar quién eres. Cuando te das permiso para escuchar y crear desde ese lugar, todo se alinea: tu camino, tu energía, tu vida. Confía en ti y en lo que estás sembrando.

Con cariño,
Alba

