



VISUALIZACIÓN ESCRITA PARA COMENZAR EL DÍA

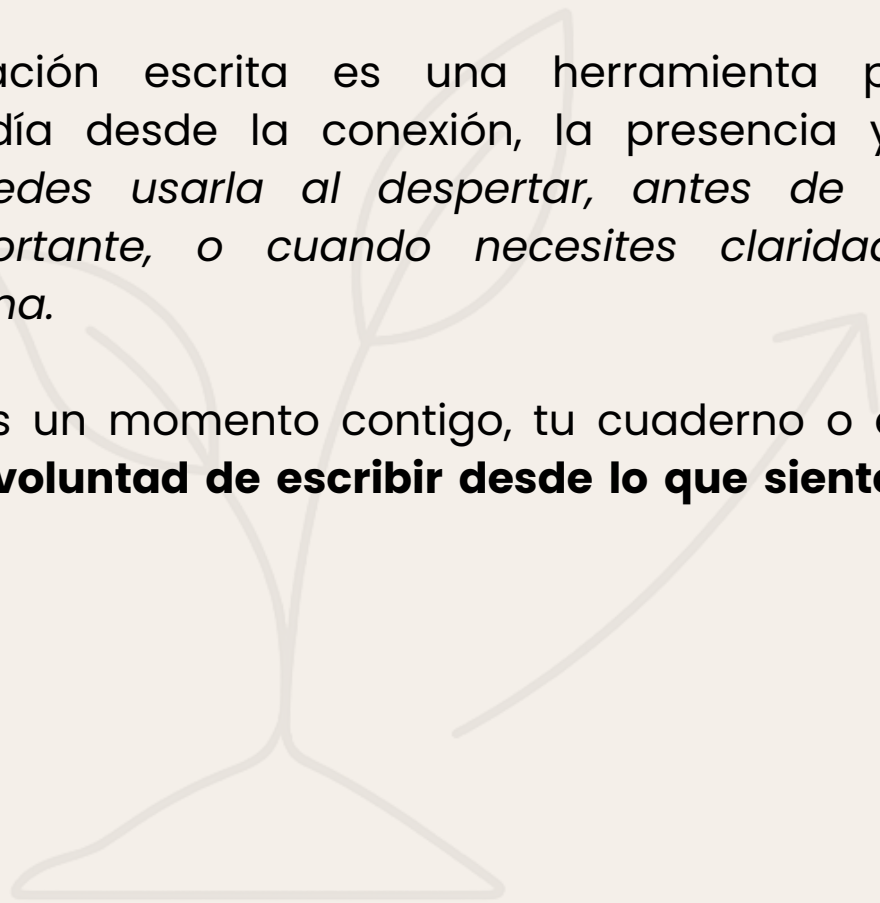
Una práctica para conectar con tu fuerza, tu visión y tu propósito



Alba Oterino

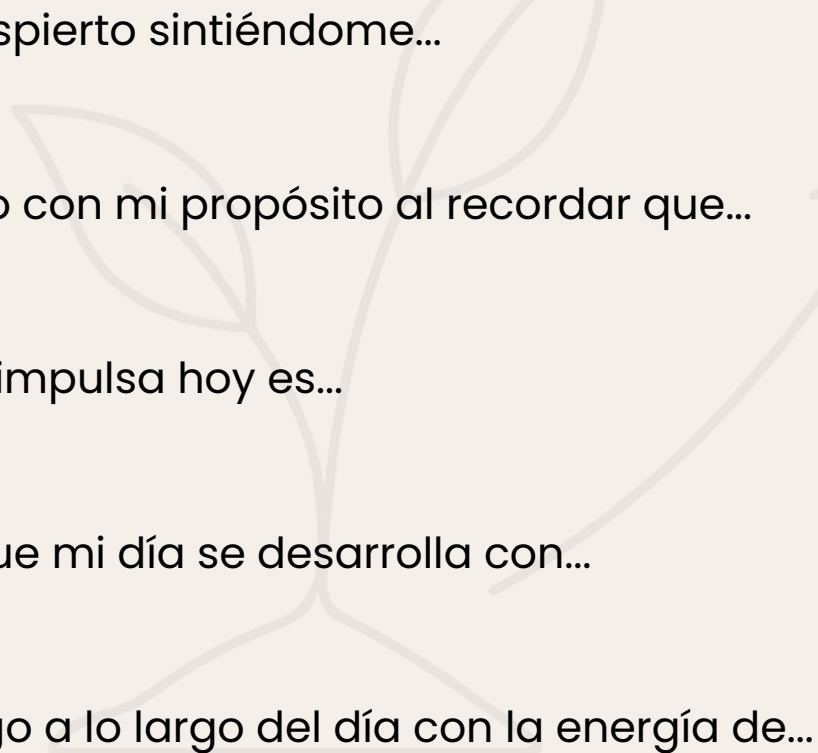
Esta visualización escrita es una herramienta para empezar el día desde la conexión, la presencia y la intención. *Puedes usarla al despertar, antes de una jornada importante, o cuando necesites claridad y fortaleza interna.*

Solo necesitas un momento contigo, tu cuaderno o este espacio, y la **voluntad de escribir desde lo que sientes y deseas vivir.**



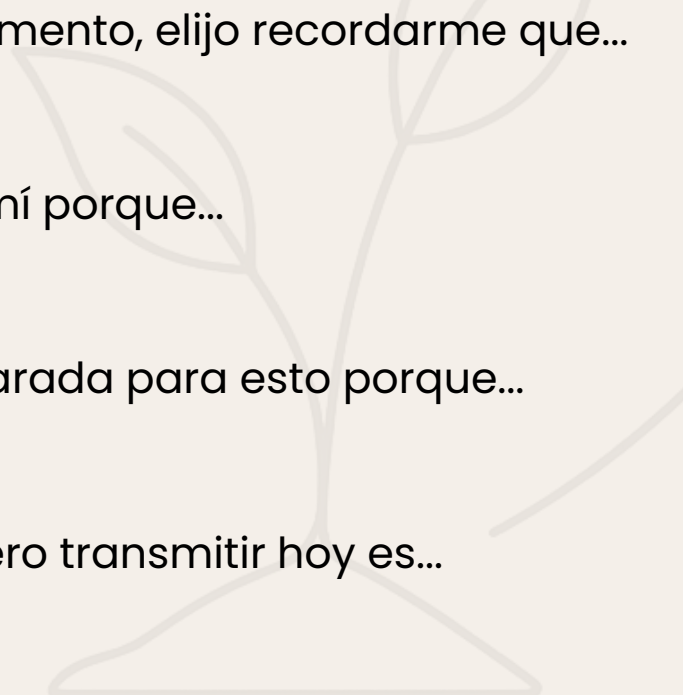
Por la mañana: Conecta con tu día

Escribe en tiempo presente, como si ya estuvieras viviendo este día desde tu mejor versión.

- Hoy me despierto sintiéndome...
 - Me conecto con mi propósito al recordar que...
 - Lo que me impulsa hoy es...
 - Visualizo que mi día se desarrolla con...
 - Me sostengo a lo largo del día con la energía de...
- 

Para momentos intensos o importantes

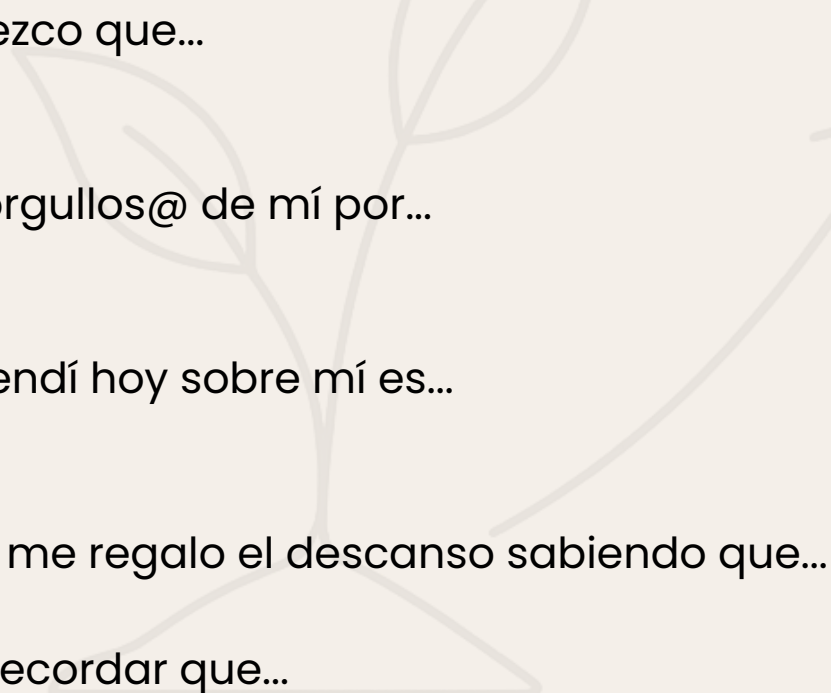
Si te enfrentas a un reto, una presentación, una conversación o cualquier situación que te active emocionalmente, respira y escribe:

- En este momento, elijo recordarme que...
 - Confío en mí porque...
 - Estoy preparada para esto porque...
 - Lo que quiero transmitir hoy es...
 - Me conecto con mi fuerza interna cuando...
- 

Cierre del día: Celebrar y soltar

(antes de acostarte)

Al final del día, vuelve aquí para honrar lo vivido. Escríbelo como una celebración, no como una evaluación.

- Hoy agradezco que...
 - Me siento orgullos@ de mí por...
 - Lo que aprendí hoy sobre mí es...
 - Esta noche me regalo el descanso sabiendo que...
 - Me quiero recordar que...
- 

Tú eres tu guía. *Tu fuerza nace de dentro, no de lo que logras, sino de lo que eliges sostener cada día con amor y coraje.*

Esta visualización no es solo una práctica: es un espacio para recordarte quién eres cuando estás presente, cuando te alineas con tu intención, cuando confías en ti.

No hay una manera correcta de transitar el día, pero sí hay una forma más tuya: esa en la que honras tu ritmo, tu energía, tus emociones y tu propósito.

Cuando eliges comenzar con conexión y terminar con gratitud, estás sembrando coherencia, y eso transforma todo.

Vuelve a este espacio cuando lo necesites. Al despertar, antes de un reto, o al finalizar el día.

Confía en tu camino.

Confía en tu visión.

Confía en tu poder.

Con cariño,
Alba

