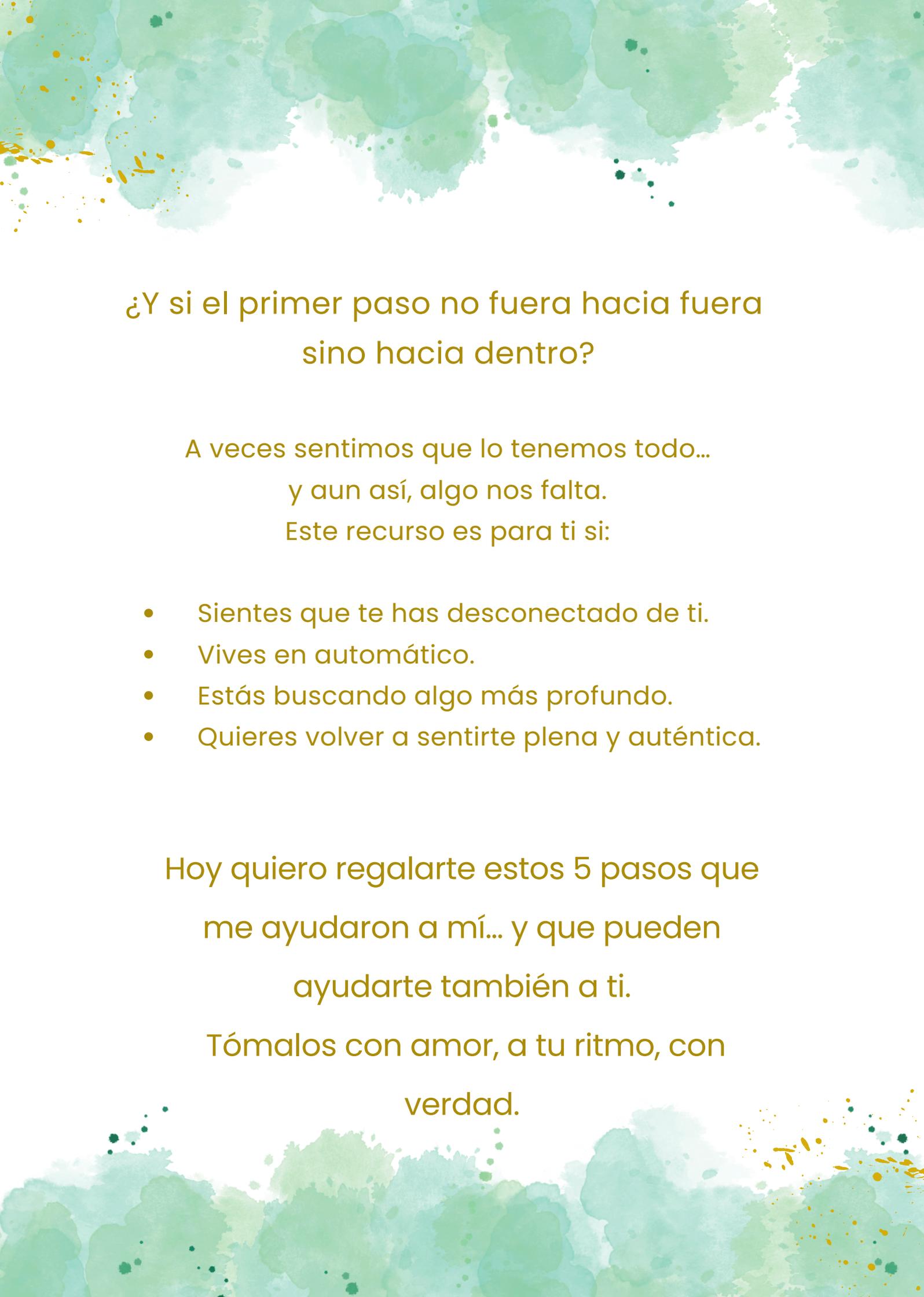


5 PASOS PARA VOLVER A TI

Una guía para reconectar contigo y
comenzar tu transformación
personal

Carol Gutiérrez
*Mentora en
transformación y
bienestar*



¿Y si el primer paso no fuera hacia fuera
sino hacia dentro?

A veces sentimos que lo tenemos todo...
y aun así, algo nos falta.
Este recurso es para ti si:

- Sientes que te has desconectado de ti.
- Vives en automático.
- Estás buscando algo más profundo.
- Quieres volver a sentirte plena y auténtica.

Hoy quiero regalarte estos 5 pasos que
me ayudaron a mí... y que pueden
ayudarte también a ti.

Tómalos con amor, a tu ritmo, con
verdad.

Paso 1 Escúchate en silencio

*“Solo cuando silencias el mundo
puedes oírte de verdad.”*

*Deja de huir del ruido externo y empieza
a escuchar lo que vive dentro de ti.*

Ejercicio práctico:

Haz 3 columnas



Lo que pienso

Lo que siento

Lo que realmente necesito

Paso 2 Haz las paces con tu historia

"Tu pasado no te define, pero sí puede impulsarte."

Abrazar tu historia es un acto de valentía

Reflexión:

¿Qué heridas sigues evitando mirar?

¿A quién necesitas perdonar (incluyéndote a ti)?



Paso 3 Ponle nombre a lo que sientes

“Nombrar la emoción es empezar a liberarla.”

*Emociones no escuchadas se
convierten en cargas.*

Dinámica:

*Compra una agenda
y escribe cada día lo que sientes sin juicio.*



Paso 4: Activa tu energía con propósito

“La intención transforma tu rutina en un ritual.”

Haz las cosas con sentido, aunque sean pequeñas.

Reto:

Durante 3 días, elige una microacción consciente:

Respira antes de responder

Agradece algo al despertar

Meditar 5 minutos antes de dormir.



Paso 5: Rodéate de lo que te nutre

"Tu entorno influye más de lo que imaginas."

Haz limpieza energética de tu ambiente personal

Acción directa:

Haz 3 listas:



Lo que me suma

Lo que me resta

Lo que decido priorizar hoy

*Cuando vuelves a ti, todo cambia.
Aquí no termina tu camino... Aquí
empieza.*

*Si quieres profundizar, descubre mis sesiones de
mentoría, talleres grupales y retiros.*



Visita: carolgutierrez.es



