



ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA

LA VOZ DE TU *Alma*



DIARIO INTUITIVO

DE 21 DÍAS

*Autoestima, Confianza y
Recuperación de tus Dones*

Conecta. Recuerda. Confía. Brilla.

Bienvenida



Si este diario ha llegado a tus manos,
probablemente no sea por casualidad.

Creo profundamente que dentro de cada ser humano existe una sabiduría silenciosa que conoce el camino. Una parte de nosotros que sabe quiénes somos, por qué estamos aquí y qué necesitamos aprender para seguir evolucionando.

A esta parte la llamo la Voz del Alma.

Vivimos en un mundo lleno de ruido, opiniones, exigencias y expectativas. Poco a poco vamos aprendiendo a escuchar a todos menos a nosotros mismos. Nos alejamos de nuestra brújula interna y comenzamos a tomar decisiones desde el miedo, la duda o la necesidad de aprobación.

Sin embargo, el alma nunca deja de hablarnos.

Lo hace a través de intuiciones, sueños, señales, emociones, sincronidades y esa sensación profunda que aparece cuando algo resuena con nuestra verdad.

Mi misión en esta vida siempre ha sido
recordar a las personas quienes son realmente.
Ayudarlas a detenerse. A escucharse. A volver a casa.
A descubrir que existe una brújula interna, hay un
llamado, hay un destino, hay una misión y que
necesitamos estar en coherencia con nuestra propia alma.

Objetivo del proceso

Durante los próximos 21 días vas a realizar un viaje hacia tu interior para recordar quién eres más allá de las heridas, los miedos, las expectativas ajenas y los condicionamientos adquiridos.

Trabajaremos tres pilares fundamentales:



Autoestima y amor propio.



Confianza y capacidad para tomar decisiones desde el centro.



Recuperación de talentos, dones y recursos del alma.

Este diario no busca darte respuestas.
Busca ayudarte a recordar las tuyas.





Cómo utilizar ESTE DIARIO

Este diario es tu espacio sagrado de encuentro contigo misma. No es una tarea ni una obligación, es un regalo que te haces para escucharte, comprenderte y recordar quién eres.

TE INVITO A SEGUIR ESTAS PAUTAS:

1



CREA TU RITUAL

Busca un momento del día en el que puedas estar tranquila, sin interrupciones. Enciende una vela, respira profundo y conecta contigo antes de empezar.

2



LEE LA PREGUNTA DEL DÍA

Cada día encontrarás una pregunta o varias para guiar tu reflexión. Léelas con calma y deja que tu intuición te guíe al responder.

3



ESCRIBE SIN FILTROS

No busques la respuesta perfecta. Escribe lo que sientes, lo que piensas, lo que te duele, lo que te alegra. Este espacio es solo tuyo.

4



SÉ HONESTA CONTIGO

La transformación ocurre cuando nos permitimos mirar nuestra verdad con amor y sin juicios. Confía en ti y en tu proceso.

5



INTEGRA Y ACCIONA

Lo que descubras aquí no es para quedarse solo en el papel. Pequeños pasos diarios te ayudarán a transformar tu vida desde dentro.

6



VUELVE SIEMPRE A ESTE ESPACIO

Puedes repetir los días, volver a las preguntas o escribir en las páginas en blanco siempre que lo necesites. Este diario está para acompañarte en tu camino.

ALGUNAS IDEAS PARA APROVECHARLO MÁS:

- ♥ Escribe a mano, conecta más profundamente.
- ♥ No te saltes días. La constancia es clave para ver cambios.
- ♥ Si un día no sabes qué escribir, respira, confía y escribe desde tu corazón.
- ♥ Celebra tus avances, por pequeños que sean.

Recuerda...

Este diario no busca cambiarte, sino recordarte. Recordarte tu luz, tu poder, tu sabiduría y tus dones únicos. Confía en el proceso. Confía en tu alma. Todo lo que necesitas ya vive en ti.

"Cada palabra que escribes aquí es un acto de amor propio y un paso hacia la vida que tu alma desee vivir."

Cómo utilizar este diario



Consigue un cuaderno o diario exclusivamente dedicado a este trabajo. Permite que se convierta en un espacio sagrado donde tu alma pueda expresarse libremente.



Busca un lugar tranquilo. Reduce las interrupciones.



Respira profundamente antes de comenzar.



Si lo deseas, enciende una vela o crea un pequeño altar.

Utiliza música suave que favorezca la sincronización de los hemisferios cerebrales y facilite estados de mayor receptividad e introspección. La música instrumental, meditativa o diseñada para la relajación profunda puede ayudarte a que la información descienda con mayor facilidad.



Puedes escribir, dibujar, realizar símbolos, crear esquemas o expresar cualquier forma de comunicación que nazca de tu interior.



La intuición no siempre habla con palabras. A veces habla mediante imágenes, sensaciones, recuerdos o comprensiones profundas.

No busques respuestas perfectas.

No intentes hacerlo bien.

Simplemente escucha.

Y permite que la información aparezca.





Ritual de apertura



Antes de comenzar cada ejercicio, cierra los ojos durante unos instantes.

Realiza tres respiraciones profundas. Lleva tu atención al corazón.

Y repite lentamente:

“Abro este espacio desde el amor,
la verdad y la conciencia.

Pido conectar con la sabiduría de mi alma y
con la información más elevada disponible
para mi mayor bien.

Pido acceder a los Registros Akáshicos de mi alma
desde la luz, la claridad y la comprensión.

Que toda la información recibida contribuya
a mi evolución, sanación y crecimiento.

Aquíeto mi mente. Abro mi corazón.

Confío en lo que siento.

Confío en lo que percibo.

Confío en la sabiduría que habita dentro de mí.

Permito que la información llegue con facilidad
a través de la escritura, el dibujo, las sensaciones
o la comprensión interna.

Gracias. Gracias. Gracias.”

Ahora abre tu diario.

Respira.

Y escucha.

La voz de tu alma ya está esperando.





Ritual de APERTURA



*Hoy elijo
volver a mí.
Hoy elijo
escuchar
la voz de
mi alma.*



ESTE ES UN ESPACIO SAGRADO. ES TU MOMENTO. ES TU COMPROMISO CONTIGO.

Antes de comenzar este viaje de 21 días, te invito a crear un pequeño ritual que te ayude a conectar contigo, con tu verdad y con tu alma.

Define tu intención

Escribe tu intención para estos 21 días.
Hazlo desde tu corazón. Sé honesta contigo.
Puedes inspirarte con estas preguntas:

- ♥ ¿Qué deseo transformar en mí?
- ♥ ¿Qué quiero recordar?
- ♥ ¿Qué parte de mí necesita ser sanada?
- ♥ ¿Qué dones quiero recuperar?
- ♥ ¿Qué versión de mí estoy lista para abrazar?
- ♥ ¿Qué compromiso hago conmigo durante este proceso?

*Tu intención es tu brújula.
Vuelve a ella cada vez que
lo necesites.*



MI INTENCIÓN PARA ESTOS 21 DÍAS:



Handwritten area with horizontal dashed lines for writing an intention.



CREA TU ESPACIO SAGRADO

Busca un lugar tranquilo donde no vayas a ser interrumpida.
Puedes encender una vela, poner música suave, incienso o elementos que te conecten con tu esencia.



Enciende una vela



Agradece este tiempo contigo



Respira profundo varias veces



Pide guía a tu alma y a tus guías

Este espacio es tu refugio.
Este tiempo es un regalo.



AFIRMACIÓN DE APERTURA



"Me abro a escuchar la voz de mi alma.
Confío en el proceso.
Confío en mí."
Estoy preparada para recordar quién soy y para vivir desde mi verdad."



Estructura de los 21 días

Cada día encontrarás:

- ♥ Una reflexión introductoria.
- ♥ Cuatro preguntas para profundizar.
- ♥ Espacio para escribir, dibujar o recibir los mensajes que tu alma desea transmitirte.

Te invito a ser constante, amable y compasiva contigo.

Este es un viaje hacia ti.

No hay prisa.

Confía en el proceso.

Estás volviendo a ti.



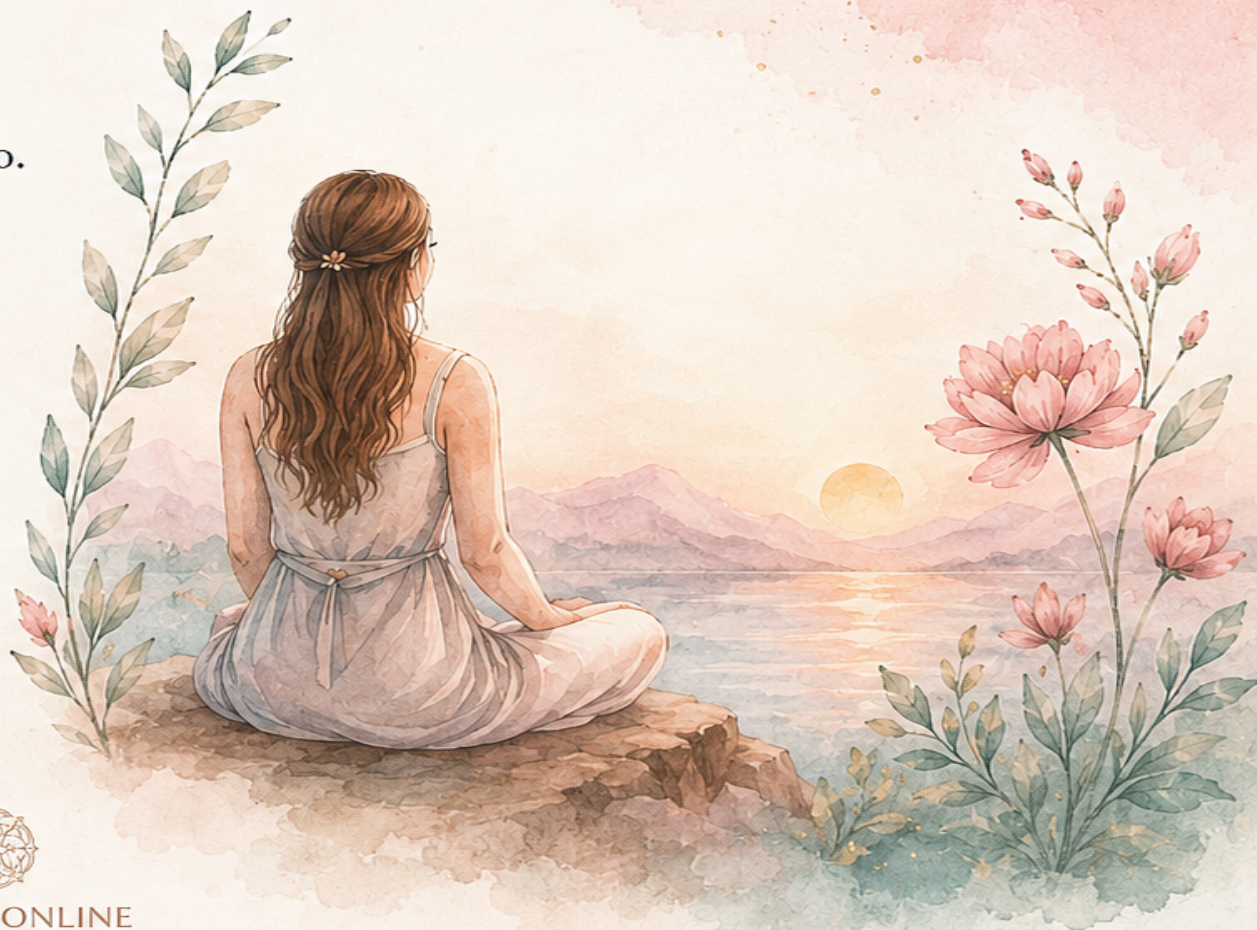
DÍA 1

Reconectar conmigo

Hoy inicio este viaje hacia mi interior para escuchar mi voz y darme el lugar que merezco.

Preguntas

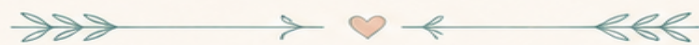
- ¿Qué necesito hoy para sentirme en paz?
- ¿Qué me hace sentir viva y conectada conmigo misma?
- ¿Qué pensamientos me alejan de mi esencia?
- ¿Qué deseo soltar para abrirme a mi verdad?



ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA



DÍA 2



La voz que habla dentro de mí

La autoversión suele estar relacionada con el diálogo interno que mantenemos cada día.

Preguntas



- ♥ ¿Cómo me hablo cuando me equivoco?
- ♥ ¿Qué temas me repito con frecuencia?
- ♥ ¿De quién aprendí esa forma de hablarme?
- ♥ ¿Qué me gustaría empezar a decirme?





ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA



DÍA 3

Reconociendo mis fortalezas

Hoy elijo mirar mis luces y honrar todo lo valioso que ya habita en mí.

Preguntas

- ¿Qué talentos o habilidades tengo que disfruto poner en práctica?
- ¿Qué cualidades mías valoro más profundamente?
- ¿Cuál ha sido un momento del que me siento orgullosa?
- ¿Qué cosas hago bien, incluso si a veces las minimizo?





ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA



DÍA 4

Sanar mi diálogo interno

Hoy me doy cuenta de que mis palabras también pueden ser medicina.
Elijo hablarme con amor y compasión.

Preguntas

- ¿Cómo me hablo cuando cometo un error?
- ¿Qué palabras de amor y compasión necesito escuchar hoy?
- ¿Qué puedo hacer para transformar mi diálogo interno en algo más amoroso?
- ¿Qué me diría a mí misma si fuera mi mejor amiga?





ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA



DÍA 5

Elegir pensamientos que me nutren

Hoy elijo conscientemente los pensamientos que quiero cultivar y los que elijo soltar. Mi mente puede ser mi aliada.

Preguntas

- ¿Qué pensamientos me hacen sentir en paz y me ayudan a crecer?
- ¿Qué pensamientos me limitan o me restan energía?
- ¿Cómo puedo reemplazar un pensamiento negativo por uno más amoroso y realista?
- ¿Qué afirmaciones elijo repetir para nutrir mi mente hoy?





ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA



DÍA 6

Escuchar mi cuerpo, mi aliado

Hoy me conecto con las señales que mi cuerpo me envía y elijo escucharlas con amor y respeto. Él siempre tiene algo importante que decirme.

Preguntas

- ¿Qué sensaciones físicas he estado ignorando recientemente?
- ¿Qué me quiere comunicar mi cuerpo hoy?
- ¿Cómo me siento cuando me trato con amabilidad y cuidado?
- ¿Qué necesito para sentirme más enraizada, en paz y en equilibrio?
- ¿Qué hábitos puedo cambiar para honrar mejor mi cuerpo?



— DÍA 7 —

Mi niña interior

Dentro de nosotras aún existe una parte infantil que solo busca protección, comprensión y amor.

Preguntas

- ♥ ¿Qué necesitaba escuchar mi niña?
- ♥ ¿Qué emociones siguen vivas?
- ♥ ¿Cómo puedo acompañarla hoy?
- ♥ ¿Qué necesita para sentirse segura?
- ♥ ¿Qué necesita para sentirse amada?





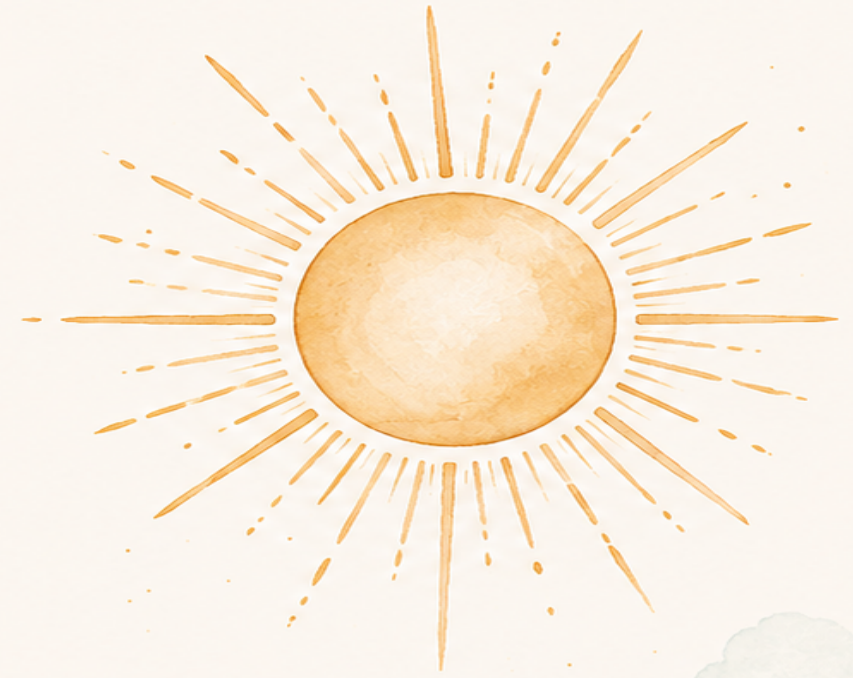
• DÍA 8 •

Mis talentos visibles

Algunos talentos ya están activos.

Preguntas

- ♥ ¿Qué se me da especialmente bien?
- ♥ ¿Qué disfruto hacer?
- ♥ ¿Qué actividades me hacen perder la noción del tiempo?
- ♥ ¿Qué talento quiero desarrollar más?



• DÍA 9 •

Los talentos ocultos

Hay capacidades que esperan ser recordadas.

Preguntas

- ♥ ¿Qué suelo he pospuesto?
- ♥ ¿Qué capacidad no me atrevo a mostrar?
- ♥ ¿Qué me gustaría aprender?
- ♥ ¿Qué haría si no tuviera miedo?



DÍA 10

Herencia familiar

Muchas creencias sobre el valor personal vienen del sistema familiar.

Preguntas

- ¿Qué aprendí sobre el éxito en mi familia?
- ¿Qué aprendí sobre el dinero?
- ¿Qué aprendí sobre mi valor?
- ¿Qué creencia deseo transformar?



• DÍA 11 •

• Dones heredados de mis ancestros

No todo lo heredado es limitante.

Preguntas

- ♥ ¿Qué talentos veo repetidos en mi familia?
- ♥ ¿Qué dolores de mis ancestros?
- ♥ ¿Qué fortalezas heredaré?
- ♥ ¿Cómo puedo honrar ese legado?



DÍA 12

El poder de brillar

Muchas veces el bloqueo no es tu limitación:
simplemente estás olvidando.

Preguntas

- ♥ ¿Qué ocurriría si mostrara todo mi potencial?
- ♥ ¿Qué temores aparecen?
- ♥ ¿A quién podría incomodar?
- ♥ ¿Qué parte de mí desea expandirse?





ESCUELA ONLINE
DE CONCIENCIA

DÍA 13



Confiar en el proceso de la vida

Hoy suelto la necesidad de controlar todo.
Confío en que la vida me guía y me sostiene
incluso en lo que aún no entiendo.
Me entrego al momento presente con fe y serenidad.

Preguntas

- ♥ ¿En qué áreas de mi vida me cuesta confiar y soltar el control?
- ♥ ¿Qué situaciones actuales me invitan a tener más fe en el proceso?
- ♥ ¿Qué señales me ha dado la vida de que estoy siendo guiado/a?
- ♥ ¿Cómo puedo cultivar la paciencia y la confianza cada día?
- ♥ ¿Qué me ayuda a recordar que todo sucede en el momento perfecto?

Confió en el proceso de la vida,
me entrego y todo fluye para mi bien. ♥

Hoy confío:

- ♥ En mí
- ♥ En la vida
- ♥ En el tiempo divino
- ♥ En lo que no puedo controlar
- ♥ En que todo es perfecto como es

Todo sucede
para mi
mayor bien

Respiro, confío,
suelto y me permito
fluir con la vida.

Fe
Paciencia
Entrega



• DÍA 14 •

Talentos de otras experiencias del alma

Más allá de esta vida pueden existir memorias ancestrales de aprendizajes y profundos.

Preguntas

- ♥ ¿Qué habilidades parecen innatas?
- ♥ ¿Qué sabiduría o dones me son afines?
- ♥ ¿Qué actividades me resultan fáciles sin haberlas aprendido?
- ♥ ¿Qué tipo de energía atraigo sin esforzarme?
- ♥ ¿Qué don siento que me acompaña vida tras vida?





• DÍA 15 •

Lo que vine a aprender

La vida suele repetir lecciones
hasta que las integremos.

Preguntas

- ♥ ¿Qué patrón se repite?
- ♥ ¿Qué me intenta enseñar?
- ♥ ¿Qué he comprendido recientemente?
- ♥ ¿Qué cambio estoy preparada para hacer?

• DÍA 16 •

Mi relación con las decisiones

Toda decisión fortalece la confianza.

Preguntas

- ♥ ¿Qué decisión llevo tiempo evadiendo?
- ♥ ¿Qué me impide tomarla?
- ♥ ¿Qué me dice mi intuición?
- ♥ ¿Qué pasaría si confiara más?



• DÍA 17 •

Escuchando la intuición

La intuición suele hablar en voz baja.

Preguntas

- ♥ ¿Cómo siento mis intuiciones?
- ♥ ¿Qué señales recibo?
- ♥ ¿Cuándo las he ignorado?
- ♥ ¿Qué mensaje percibo hoy?



DÍA 18

Mi energía esencial original

Este es un espacio para volver a ti.

Preguntas

- ♥ ¿Cómo me imagino antes de haberme ido del todo?
- ♥ ¿Qué energía tiene esa versión?
- ♥ ¿Qué cualidades expresa?
- ♥ ¿Cómo puedo acercarme más a ella?



DÍA 19

Mi visión futura



Toda transformación necesita una dirección.

Preguntas



- ♥ ¿Quién deseo ser dentro de un año?
- ♥ ¿Cómo se comporta esa versión?
- ♥ ¿Qué hábitos tiene?
- ♥ ¿Qué puedo empezar hoy?



• DÍA 20 •

Integrando mis dones

Es momento de reconocer
lo descubierto.

Preguntas

- ♥ ¿Qué talento se ha identificado?
- ♥ ¿Qué fortalezas han aparecido?
- ♥ ¿Qué aprendizajes me llevo?
- ♥ ¿Cómo voy a utilizarlos?



• DÍA 21 •

Descubriendo quién soy

Hoy proponemos 4 preguntitas poderosas para explorar tu identidad más auténtica.

Preguntas

- ♥ ¿Qué talentos únicos tengo?
- ♥ ¿Qué me motiva y me da propósito?
- ♥ ¿Qué me enorgullece de mí mismo/a?
- ♥ ¿Qué me gustaría descubrir, aprender o ser en mi vida?



Ritual de cierre



Escribe una carta a la mejor que eres hoy
y una a la mejor que serás mañana o en unos años.
Después, léelas en voz alta y agradéceles.

*¿Qué parte de mi vida estoy creando
por recordarla?*



Esa será la historia que seguiré eligiendo vivir.

