

Después del diagnóstico...

Un ejercicio de journaling para comenzar a liberar tu canal. Esto no es para analizar.

Es para soltar.

Escribe sin editar, sin releer, sin juzgar. Tu canal ya sabe.

Antes de empezar: toma tres respiraciones profundas. Pon una mano en tu pecho. Identifica cual fue el bloqueo, distorsion o interferencia que mas te resonó al leer la guía. Escríbelo aqui: _____

1

Reconocer • Nombra lo que esta pasando

Sin juzgarlo. Solo verlo.

Escribe libremente respondiendo estas preguntas. No hay respuesta correcta.

"El patron que mas reconozco en mi es _____. Lo noto especialmente cuando _____."

"Cuando este patron aparece, lo que mas me cuesta es _____. Y lo que hago en lugar de escucharme es _____."

"Si este patron tuviera una voz, diria _____. Esa voz me recuerda a _____."

2

Sentir · Lleva esto al cuerpo

La información vive ahí, no en la mente.

Cierra los ojos un momento. Pon atención a donde sientes este patrón en tu cuerpo. Abre y escribe.

"En mi cuerpo, este patrón vive en _____. Se siente como _____. Cuando lo noto, mi cuerpo quiere _____."

"Si mi cuerpo pudiera hablarle a este patrón, le diría _____."

"La primera vez que recuerdo haber sentido esto fue _____. En ese momento necesitaba _____."

3

Soltar · Dale permiso de moverse

No tienes que resolverlo. Solo abrirle paso.

Esta parte no es de lógica. Es de permiso. Escribe desde el cuerpo, no desde la mente.

"Este patrón existió porque _____, y lo que intentaba protegerme era _____. Hoy le digo gracias por _____."

"Lo que si estoy lista para soltar hoy es _____. Y lo que estoy eligiendo confiar en su lugar es _____."

"Si mi canal estuviera completamente abierto ahora mismo, lo que percibiría con claridad es _____."

"No tienes que resolver el bloqueo para que el canal se mueva. Solo necesitas verlo, sentirlo, y darle el permiso de existir. Eso ya es un acto de intuición."