

AL ABRIR ESTE JOURNAL. ABRES
UN ESPACIO PARA TI.
ENTRE ESTAS PÁGINAS NO HAY
REGLAS. SOLO VERDAD.
ESCUCHA LO QUE TU ALMA
LLEVA TIEMPO QUERIENDO
DECIRTE...

TU VOZ
TU HISTORIA TU FLORECER
UN COMIENZO DISTINTO



 Sandra
ROBLEDO

Journal del Lector – Florecer en el Desierto

Por Sandra Robledo

Este espacio está creado para ti. Detente, respira y escribe desde el corazón. Estas páginas están diseñadas para que puedas reflexionar, reconocer y sembrar nuevas semillas de crecimiento.

1. Reconociendo las Heridas

1. ¿Qué situaciones de mi vida siento que dejaron una huella en mí?

2. ¿Qué emociones suelo evitar, pero sé que necesitan ser reconocidas?

3. ¿Qué aprendí sobre el amor y el valor propio en mi infancia?

4. ¿Qué parte de mi historia todavía me cuesta aceptar o perdonar?

5. ¿Qué me gustaría decirle hoy a la versión de mí que sufrió en silencio?

Liberando y Sanando

1. ¿Qué personas, lugares o pensamientos sigo cargando que ya es momento de soltar?

2. ¿Qué me impide mostrarme tal como soy, sin miedo al juicio?

3. ¿Qué decisiones puedo tomar para cuidar mejor de mí misma/o?

4. ¿Qué prácticas me ayudan a reconectarme con mi calma interior?

5. ¿Qué significa para mí sanar?

3. Sembrando Nuevas Creencias

(Escribe nuevas creencias positivas)

1. ¿Qué pensamientos me gustaría empezar a cultivar cada mañana?

2. ¿Qué afirmaciones puedo crear y repetir para fortalecer mi autoestima y confianza?

3. ¿Qué nuevas historias quiero contar sobre mí misma/o?

4. ¿Qué símbolo o imagen representa mi florecimiento personal? (Lo primero que venga a tu mente)

5. ¿Qué palabra define esta nueva etapa de mi vida?

Ya que escribiste tus propias creencias positivas en el ejercicio anterior, también puedes integrar estas afirmaciones como recordatorios diarios. Úsalas cuando necesites reenfocar tu mente, fortalecer tu intención o reconectar con lo que sembraste en ti misma/o.

Afirmaciones sugeridas

- Soy suficiente.
- Merezco amor, respeto y paz.
- Mi voz tiene valor.
- Estoy aprendiendo a confiar más en mí.
- Soy capaz de sostenerme y avanzar.
- Mi historia me hizo fuerte.
- Hoy elijo actitudes que honran mi bienestar.
- Soy digna/o de nuevas oportunidades.
- Mi mente puede aprender cosas nuevas.
- Cada día florezco un poco más.

Puedes repetirlas en voz baja, en voz alta o escribirlas en tus notas.

Lo importante es que te acompañen en tu proceso y se conecten con las semillas que ya sembraste dentro de ti.

Cierre: Tómate un momento para agradecerte por escribir, por sentir, por estar aquí.
Todo lo que sanas dentro de ti, florece fuera de ti.

— Sandra Robledo

Nota complementaria:

Para acompañar este proceso, recuerda que tienes acceso al audio de la *Inducción de Autoestima para Florecer*, un recurso creado especialmente para ayudarte a reprogramar tu mente, fortalecer tus nuevas creencias y activar la neuroplasticidad positiva.

Puedes escucharlo todos los días, tantas veces como lo necesites.

Cada repetición profundiza el trabajo interior y fortalece las semillas que estás sembrando aquí.

Este audio forma parte de los recursos adicionales de *Florecer en el Desierto* y está disponible para ti como un regalo para tu camino de transformación.