

JOURNAL PROFUNDO - LIMPIA, SIEMBRA Y FLORECE

HAS CAMINADO POR LOS DESIERTOS DE TU HISTORIA Y ENCONTRADO LAS SEMILLAS QUE ESPERABAN GERMINAR DENTRO DE TI. ESTE ESPACIO ES UNA INVITACIÓN PARA LIBERAR LO QUE YA CUMPLIÓ SU PROPÓSITO Y REESCRIBIR TU VERDAD CON AMOR Y COMPASIÓN.

TU VOZ. TU HISTORIA. TU FLORECER.
AQUELLO QUE GUARDABAS EN SILENCIO...
HOY ENCUENTRA SU LUGAR.



 Sandra
ROBLEDO

Journal Profundo – Limpia, Siembra y Florece

Por Sandra Robledo

Has caminado por los desiertos de tu historia y encontrado las semillas que esperaban germinar dentro de ti. Este espacio es una invitación para liberar lo que ya cumplió su propósito y reescribir tu verdad con amor y compasión.

Reconociendo las Raíces

1. ¿Qué frases o creencias escuchadas durante la infancia influyeron de manera determinante en la percepción individual?

2. ¿De quién las aprendí o de dónde provenían? (Padres, escuela, entorno, religión, sociedad...)

3. ¿Qué emociones se despiertan cuando recuerdo esas palabras o actitudes?

4. ¿Qué heridas reconozco que aún necesitan comprensión, no juicio?

5. ¿Qué aprendí sobre el amor, el valor y el merecimiento cuando era niña/o?

2. Abriendo Espacio para Florecer

1. ¿Qué me gustaría creer ahora sobre mí?

2. ¿Qué puedo perdonar o soltar para avanzar más ligera/o?

3. ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando pienso en la libertad emocional?

4. ¿Qué palabra describe el estado interior al que aspiro?

5. ¿Qué semilla quiero sembrar hoy en mi mente y en mi corazón?

Cierre: Permítete sentir gratitud por el proceso que estás viviendo.

Florecer es un acto de amor propio y conciencia. Cada palabra que escribes aquí está reescribiendo las raíces de tu historia con compasión y verdad.

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.