

7 Días para Reconectar con tu Merecimiento

Una guía para soltar lo que te frena, recibir lo que mereces y volver a sentirte plena.

YERA BELANDRIA

Abogada · Coach · Guía Espiritual

MERECIMIENTO · PROPÓSITO · RECONEXIÓN

Reconocer lo que cargas

LECTURA

Antes de recibir algo nuevo hay que ver con honestidad lo que ya no te pertenece.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Qué estoy sosteniendo por costumbre y no por amor?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Escribe tres cosas que quieras soltar esta semana.

Volver no es regresar.

Nombrar tu merecimiento

LECTURA

Merecer no se gana con esfuerzo; se recuerda.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Qué creo que debo hacer para merecer descanso, amor o abundancia?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Di en voz alta: merezco recibir sin justificarme.

Volver no es regresar.

Poner límites amables

LECTURA

Un límite no aleja a quien te ama; protege lo que estás construyendo.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Dónde digo que sí cuando quiero decir que no?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Comunica hoy un límite pequeño y concreto.

Volver no es regresar.

Volver al cuerpo

LECTURA

El cuerpo guarda lo que la mente aún no puede explicar.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Cómo se siente hoy mi cuerpo y qué necesita?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Regala a tu cuerpo 15 minutos de cuidado real.

Volver no es regresar.

Perdonar tu proceso

LECTURA

No llegaste tarde. Llegaste cuando estabas lista.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿De qué me sigo culpando y qué aprendí de eso?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Escribe una carta corta de perdón para ti.

Volver no es regresar.

Recibir con permiso

LECTURA

Recibir también es un acto de fe.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Qué estoy pidiendo y aún no me permito aceptar?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Acepta hoy una ayuda o un cumplido sin minimizarlo.

Volver no es regresar.

Elegir tu nueva etapa

LECTURA

Volver a ti es empezar desde quien eres hoy.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Quién soy después de todo lo vivido?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Define un primer paso concreto para los próximos 30 días.

Volver no es regresar.