



Despierta el amor en ti

**Descubre qué te impide amarte
y libera tu poder interior**



Miriam Nicolás

¿Te has sentido desconectada de ti misma, como si algo dentro de ti estuviera bloqueando tu capacidad de amarte y valorarte? Tal vez has intentado cambiarlo, pero sigues repitiendo los mismos patrones, sintiendo que algo te impide avanzar.

No estás sola. Muchas mujeres hemos pasado por este mismo proceso, cargando creencias, heridas del pasado y bloqueos emocionales que nos han alejado de nuestra propia esencia. Hablo en plural porque yo también estuve ahí.

Pero aquí está la verdad: naciste con una luz única, con un amor propio que siempre ha estado dentro de ti, solo que ha sido cubierto por miedos, creencias limitantes y experiencias que dejaron huella en tu corazón.

Hoy te invito a reconectar contigo, a descubrir qué te está impidiendo amarte plenamente y a dar el primer paso hacia tu sanación.

He creado para ti un cuestionario y un ejercicio práctico para que comiences a ver con claridad lo que está frenando tu amor propio y puedas empezar a liberarlo.

No importa dónde estés en tu camino, siempre puedes elegir volver a ti, priorizarte y amarte con la profundidad que mereces.

Este es el inicio de tu transformación. ¿Lista para descubrir lo que hay dentro de ti?



¿Qué te impide amarte?

Instrucciones:

- Elige la opción que más resuene contigo en cada pregunta.
- Al final, suma los puntos y descubre tu resultado.

Cuando cometes un error, ¿Cómo te hablas a ti misma?

- a) Soy un desastre, no hago nada bien (1 punto)
- b) Bueno, todos cometemos errores, pero me molesta fallar (2 puntos)
- c) Está bien, esto me ayuda a aprender y crecer (3 puntos)

¿Cómo te sientes al ponerte en primer lugar y priorizarte?

- a) Me siento culpable, como si estuviera siendo egoísta (1 punto)
- b) A veces lo hago, pero me cuesta mucho (2 puntos)
- c) Lo hago sin culpa porque sé que merezco cuidarme (3 puntos)

¿Cómo reaccionas cuando alguien te hace un cumplido?

- a) No sé cómo responder, me siento incómoda (1 punto)
- b) Lo acepto, pero con dudas sobre si realmente lo merezco (2 puntos)
- c) Lo recibo con gratitud y alegría (3 puntos)

¿Cómo describirías tu diálogo interno diario?

- a) Mayormente crítico, siempre veo lo que hago mal (1 punto)
- b) A veces me hablo mal, pero intento mejorar mi diálogo (2 puntos)
- c) Me hablo con amor y comprensión la mayoría del tiempo (3 puntos)

¿Qué tan cómoda te sientes diciendo “no” a los demás?

- a) Me cuesta mucho, siempre termino diciendo “sí” aunque no quiera (1 punto)
- b) A veces lo hago, pero siento culpa después (2 puntos)
- c) Lo hago sin culpa porque sé que es necesario para mi bienestar (3 puntos)

¿Cómo manejas tus emociones cuando te sientes triste o enojada?

- a) Las reprimo o distraigo con otras cosas (1 punto)
- b) A veces las expreso, pero no siempre sé cómo manejarlas (2 puntos)
- c) Me permito sentirlas y busco formas de gestionarlas sanamente (3 puntos)

Cuando piensas en tu pasado, ¿Cómo te afecta?

- a) Me pesa mucho, siento que no puedo avanzar (1 punto)
- b) Me duele, pero trato de seguir adelante aunque a veces me afecta (2 puntos)
- c) Lo acepto como parte de mi historia y lo uso para crecer (3 puntos)

¿Sientes que necesitas la validación de otros para sentirte valiosa?

- a) Sí, dependo mucho de la aprobación de los demás (1 punto)
- b) A veces, pero intento confiar más en mí (2 puntos)
- c) No, sé que mi valor no depende de la opinión ajena (3 puntos)

¿Qué tan frecuente es tu autocuidado emocional y espiritual?

- a) Casi nunca me dedico tiempo (1 punto)
- b) Lo hago de vez en cuando, pero me cuesta ser constante (2 puntos)
- c) Lo hago con frecuencia porque sé que es esencial para mi bienestar (3 puntos)

10 ¿Cómo te sientes cuando te miras en el espejo?

- a) Me critico mucho, no me gusta lo que veo (1 punto)
- b) Algunas veces me acepto, pero otras me cuesta (2 puntos)
- c) Me miro con amor y aceptación, sin importar cómo me vea (3 puntos)



Resultados

Suma todos los puntos obtenidos en el test y mira tu resultado

10 – 15 puntos: Amor propio bloqueado

Tienes muchas creencias y heridas que te impiden amarte plenamente. Es posible que te critiques mucho, que te cueste priorizarte y que sientas culpa al cuidarte. Es momento de empezar a sanar y darte el amor que mereces.

16 – 22 puntos: Amor propio en proceso

Has empezado a trabajar en ti, pero aún hay bloqueos que te impiden sentirte libre. A veces te validas a través de otros o te cuesta priorizarte sin culpa. El crecimiento es un camino, y cada paso que das te acerca más a una relación sana contigo misma.

23 – 30 puntos: Amor propio en expansión

Estás en un camino de amor propio y autoconocimiento. Aprendes a ponerte en primer lugar, te hablas con amor y entiendes que cuidar de ti no es egoísta, sino necesario. Sigue fortaleciendo esta relación contigo misma.



¿Qué hacer ahora?

Toca hacer el ejercicio de sanación que he creado para ti. Es una herramienta poderosa para desbloquear los patrones que te impiden amarte, pero antes de comenzar con este ejercicio poderoso y sanador, quiero que hagamos una pausa... ¿Vas a confiar en un ejercicio sin saber quién está detrás de esto? ¡Obvio que no! Así que déjame presentarme.

No me gusta la titulitis, así que no voy a aburrirte contándote todos mis cursos y formaciones. Si tuviera que definirme con una frase, diría que soy una restauradora de almas. Mi misión y propósito es ayudar a mujeres como tú a sanar su alma, su amor propio y sus emociones a través de la espiritualidad.

Y no, no siempre fui así de mística y conectada. También pasé por momentos en los que me sentía perdida, donde mi amor propio brillaba por su ausencia y mis emociones parecían un torbellino sin control. Sé lo que es dudar de una misma, conformarse con menos de lo que se merece y sentirse bloqueada sin saber por qué. Pero aprendí que todas llevamos una luz dentro que solo necesita ser redescubierta. Y cuando logras conectar con ella, todo cambia: tu forma de verte, de amarte y de tomar decisiones.

Así que si estás aquí, no es casualidad. Este ejercicio está diseñado para que empieces a conectar contigo misma de una forma diferente, más profunda y amorosa. Es el primer paso para sanar y despertar la mujer poderosa que ya eres.

¿Lista para empezar? Vamos juntas en este viaje.



Ejercicio: Despierta el amor en ti

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a hacer consciente lo que te impide amarte, liberar bloqueos emocionales y reprogramar tu relación contigo misma desde la raíz. Es un proceso de autoconocimiento, sanación y transformación.

¿Lista para comenzar?

Tómate un momento a solas, con calma. Busca un cuaderno o una hoja en blanco, enciende una vela o un incienso si lo deseas y sumérgete en este espacio para ti.

A lo largo del ejercicio encontrarás plantillas y sitio para poder rellenar directamente estas hojas. Pero si necesitas más, añade las hojas que necesites, lo importante es que te liberes y te expreses con total libertad y desde tu verdad interior.



PASO 1: HAZLO CONSCIENTE (Escribiendo)

**Para sanar, primero hay que ver con claridad.
Responde a estas preguntas con total honestidad. No te juzgues, no hay respuestas correctas o incorrectas.**

¿Qué te dices a ti misma cuando te miras al espejo?

¿Cómo hablas de ti cuando cometes un error?



¿Cuándo empezó tu lucha con el amor propio?

¿Recuerdas algún comentario o situación en tu infancia/adolescencia que afectó la forma en la que te ves hoy?

Si pudieras hablar con tu "yo" del pasado, qué le dirías para que se ame más?

Clave: La forma en la que te hablas define la relación que tienes contigo misma. Haz consciente el diálogo interno que te limita para poder transformarlo.



PASO 2: LIBERA (Ritual de Sanación)

Ahora que has identificado lo que te ha estado frenando, es momento de soltarlo.

Ejercicio: La carta del perdón y la liberación.

Escribe una carta a tu "yo" del pasado, a esa versión de ti que se sintió insuficiente, que creyó que no merecía amor. Dile que lo entiendes, que ya no necesita cargar con esas heridas y que a partir de hoy, decides amarla. (Te dejo la plantilla para hacer la carta en la siguiente hoja).

Ritual:

Cuando termines la carta, léela en voz alta con intención de soltar. Luego, quémala (de forma segura) o rómpela en pedazos mientras dices: "Hoy libero todo lo que me impide amarme. Me abro a recibir amor, a honrarme y a reconocer mi valor."

Opcional: Si puedes, entierra las cenizas o échalas en una corriente de agua o al váter para simbolizar que el pasado se disuelve y deja espacio para tu nueva versión.



**Querida (tu nombre),
Hoy quiero hablarte desde el amor y la comprensión
que antes no supe darte. Durante mucho tiempo has
cargado con miedos, dudas y heridas que no te
correspondían. Te has juzgado, te has exigido
demasiado y, en ocasiones, has olvidado lo valiosa
que eres.**

**Quiero que sepas que entiendo todo lo que has
vivido. Sé que hiciste lo mejor que pudiste con lo que
sabías en ese momento. Sé que muchas veces te
sentiste insuficiente, que buscaste amor en los
lugares equivocados, que te conformaste con
menos de lo que merecías porque creíste que eso
era lo único que podías recibir.**

**Pero hoy, aquí y ahora, decido liberarte de esa
carga. Te perdono por haberte hablado con dureza,
por haberte ignorado cuando más me necesitabas,
por haberte comparado, por no haberte elegido
primero. Te abrazo con todo mi corazón y te prometo
que a partir de este momento, te miraré con otros
ojos...**

**(A partir de aquí, continúa la carta con lo que
sientas en tu corazón. Puedes escribirle palabras de
amor, soltar culpas, reconocer todo lo que ha hecho
por ti y cerrar con una afirmación poderosa de amor
propio y compromiso contigo misma.)**



PASO 3: REPROGRAMACIÓN

(7 días de transformación)

Para cambiar tu relación contigo misma, necesitas crear nuevos pensamientos y hábitos. Durante los próximos 7 días, haz lo siguiente:

★ Día 1: Acto de amor hacia ti misma

Haz algo pequeño que te haga sentir bien. Un baño relajante, comer sin culpa, ponerte tu ropa favorita. Demuestra que mereces amor en acciones.

★ Día 2: Espejo, espejo...

Cada mañana, mírate al espejo y repite:

"Soy suficiente tal como soy. Me amo, me respeto y me honro en cada paso que doy."

★ Día 3: Mente y corazón alineados

Cada vez que tengas un pensamiento negativo sobre ti misma, detente y cámbialo por una afirmación positiva.

Ejemplo:

🚫 "No soy suficiente." → ❤️ "Soy valiosa y digna de amor."

★ Día 4: Carta de amor propio

Escribe una carta a tu "yo" del futuro, contándole lo orgullosa que estás de ella por todo lo que ha avanzado. Léela en voz alta y guárdala como recordatorio.

★ Día 5: Día del NO sin culpa

Dile "no" a algo que no quieras hacer. Practica poner límites desde el amor, sin miedo ni culpa.

★ Día 6: Conexión con tu niña interior

Busca una foto de cuando eras pequeña y mírala con amor. Háblale con ternura. Eres ella, aún mereces amor y cuidado.

★ Día 7: Celebración y cierre

Cierra este proceso agradeciendo todo lo que has descubierto. Escribe 5 cosas que ahora reconoces como valiosas en ti y celébralo.



¿QUÉ SIGUE AHORA?

Has dado un paso poderoso al explorar lo que te impide amarte, pero la verdadera transformación sucede cuando pasas a la acción.

★ Si sientes que necesitas más claridad... Si este ejercicio ha despertado emociones en ti, si has reconocido bloqueos que no sabías que estaban ahí o si te has dado cuenta de que es momento de priorizarte de verdad... no tienes que hacerlo sola.

Te invito a dar un paso más grande:

🌙 Entrar en un espacio donde mes a mes trabajamos juntas con clases, meditaciones y rituales que te devuelven a ti, o abrir un proceso conmigo en una de mis sesiones individuales, donde descubrirás qué bloqueos te frenan y cómo liberarlos.

No estás aquí por casualidad. Si este PDF ha llegado a ti, es porque tu alma ya pidió esta transformación.

✉️ **Tu viaje comienza cuando dices Sí a ti misma.**

Haz clic en el enlace y entra en el espacio donde tu sanación y tu poder te están esperando:

Comienza tu transformación

