



LA DESCONEXION SILENCIOSA

“NO ESTAS ROTA. ESTAS
DESCONECTADA.”



— ✨ 🌙 ✨ —

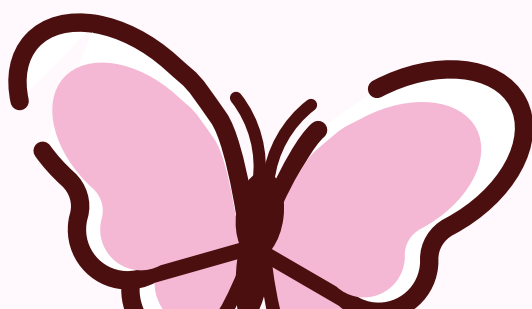
Mini Curso GRATUITO en Audio

Volver a ti

3 claves para dejar de vivir en automático

- 
Rompe el automático
- 
Reconecta con tu cuerpo
- 
Crea tu equilibrio

[ESCUCHA GRATIS](#)

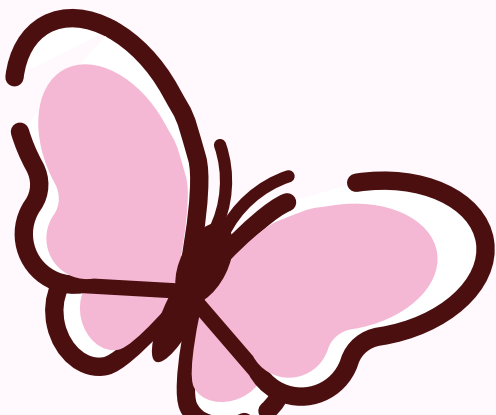


**Este ejercicio no es para juzgarte
ni para decirte que estás haciendo algo
mal.**

**Es una pausa consciente
para mirarte con honestidad y amor.**

**La conciencia es el primer paso
para volver a ti.**

**Respira...
y responde sin exigencia.**



MAPA DE CONCIENCIA ACTUAL

Regálate 10 minutos sin interrupciones.

Respira profundo y responde con honestidad.

- **¿En qué momentos del día me siento más cansada o vacía?**

- **¿Qué cosas hago en automático, sin presencia?**

- **¿Qué partes de mí he dejado en último lugar?**

- **Si mi cuerpo pudiera hablar hoy, ¿qué me pediría?**

NO NECESITAS CAMBIAR NADA HOY.
SOLO DARTE CUENTA.
LA CONCIENCIA NO DUELE,
LIBERA.

