
REPROGRAMA TU MENTE

Para crear una nueva vida

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma



Querida alma luminosa,

Hoy vas a adentrarte en el fascinante poder de tu mente.

Cada pensamiento que repites, cada palabra que eliges, moldea silenciosamente tu realidad.

Tu mente puede ser tu mayor aliada o tu más exigente crítica.

Pero hoy vamos a enseñarle a ser tu amiga, tu guía, tu fuente de calma y expansión.

En este día, aprenderás a **reprogramar tu diálogo interno**, sembrando pensamientos que te eleven y te hagan vibrar más alto.

Es el inicio de una nueva sintonía interior: la del amor, la gratitud y la confianza.

Respira profundo.

Hoy siembras las semillas de una nueva versión de ti. 🌱



REIMAGINAR PARA RENACER

“Cada pensamiento que eliges, es una puerta que abres hacia tu futuro.”

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma



REFLEXIÓN PERSONAL

Antes de comenzar el ejercicio, dedica unos minutos para observar tu mente con curiosidad, no con juicio.

Pregúntate:

- ¿Qué tipo de pensamientos dominan mi día?
- ¿Qué historias me cuento sobre mí misma?
- ¿Cuánto pesan mis creencias en mi dialogo interno?
- ¿Qué pensamientos me hacen sentir ligera... y cuáles me apagan?



Escribe lo que surja, sin censura.

Reconocer tu voz interior es el primer paso para transformarla.





EJERCICIO 3: EL PODER DE LA GRATITUD

La gratitud es la llave que abre la puerta a una vibración más alta. Cuando agradeces, tu energía cambia. Pasas de la carencia a la abundancia, del miedo al amor, del control a la confianza.

Instrucciones:

1. Toma unos minutos para centrarte. Respira profundamente tres veces.
2. Escribe **cinco cosas por las que te sientes agradecida hoy**.
(Pueden ser grandes o pequeñas: una persona, una experiencia, un aprendizaje, tu respiración, la luz del sol...)

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

3. Luego, elige una de esas cosas y escribe por qué te hace sentir tan agradecida.

 Observa cómo cambia tu estado emocional solo por enfocarte en lo bueno.

Tu mente aprende a vibrar distinto cuando se enfoca en la gratitud.

REFLEXIÓN PERSONAL:

- ¿Qué significa para ti ser agradecida?
- ¿Qué sientes cuando practicas la gratitud?
- ¿Notas ligereza, alegría, calma?
- ¿Qué podrías agradecer más a menudo?



EJERCICIO 4: SIEMBRA TUS NUEVOS PENSAMIENTOS

Ahora que has conectado con la energía de la gratitud, es momento de sembrar tus nuevas ideas.

1. **Identifica tres pensamientos limitantes** que suelen repetirse en tu mente y escríbelos.
(Ejemplo: “No soy suficiente”, “No tengo suerte”, “Las cosas no cambian”).

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

2. A continuación, **transforma cada uno en un pensamiento empoderador**, por ejemplo:

- “Soy suficiente y capaz de lograrlo.”
- “La vida me apoya en cada paso.”
- “Estoy aprendiendo y avanzando con confianza.”

☀ Cada vez que aparezca un pensamiento antiguo, **respira, sonríe y repite la nueva afirmación.**

Así tu mente aprenderá a elegir la vibración del amor y la posibilidad.

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

TEST DE CONSCIENCIA

Marca con un ✓ si resuena contigo:

- A menudo me sorprendo pensando de forma negativa o automática.
- Me cuesta mantener una actitud de gratitud constante.
- Siento que mis pensamientos me drenan energía.
- Creo que no seré capaz de usar mi mente como aliada

 Si marcaste dos o más de estas expresiones, es porque mantienes un dialogo interno negativo, que te genera emociones y actitudes, igualmente negativas. De manera que esto te aleja de tu grandeza y de una vida abundante.

Utiliza este ejercicio como una herramienta, que te permita ver lo que estas creando en tu vida, y plantéate cambiar tu manera de pensar y, en consecuencia, tus emociones y tus actitudes, verás como elevas tu vibración y tu vida se renueva.

AFIRMACIÓN DE CIERRE

Coloca tus manos sobre el corazón, cierra los ojos y repite:

✨ “Hoy elijo pensamientos que me nutren y me elevan.
Mi mente se convierte en un espacio de paz, gratitud y poder.
Agradezco cada experiencia, porque me enseña a crecer y brillar.”

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

🌸 CIERRE DEL DÍA

Has dado un paso hermoso hacia tu expansión.
Cada pensamiento consciente que eliges es una semilla de luz.
Tu mente ya está aprendiendo a vibrar distinto, y pronto notarás cómo tu mundo empieza a reflejarlo.

💡 *Hoy has comenzado a crear una nueva realidad desde dentro.*

