



CHISPA DE VIDA – 5 DIAS PARA ENCENDER TU ILUSIÓN

Encuentro contigo misma



Sara Caldero

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

👉 Querida alma,

Este cuaderno es tu espacio sagrado. Hoy te invito a detenerte, a respirar y a reencontrarte contigo misma. Vas a mirar dentro, con amor y sin juicios, para reconocer dónde estás, qué necesitas y hacia dónde deseas ir.

Cada ejercicio es una puerta. Al abrirla, descubrirás aspectos de ti que tal vez habías olvidado, pero que siguen esperando ser escuchados.

Tu transformación empieza con un primer paso: la honestidad contigo misma.

No busques hacerlo perfecto. Solo presencia, apertura y verdad. Este viaje es tuyo.

🌸 ENCuentro contigo misma

“Para encender la chispa, primero hay que mirar hacia dentro.”

Hoy comienza tu viaje de reconexión. Durante mucho tiempo, quizás has vivido para los demás, cumpliendo expectativas, olvidándote poco a poco de ti.

Pero este es el momento de volver a casa. Hoy te detienes, respiras... y te miras con ternura.

Porque antes de transformar tu vida, necesitas recordar quién eres.

Este primer paso es un acto de honestidad y amor propio. Es el momento de descubrir cómo te sientes realmente y qué partes de tu vida necesitan equilibrio, atención o luz.

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma



REFLEXIÓN PERSONAL

Tómate unos minutos de silencio.

Pregúntate con suavidad:

- ¿Cómo me siento con la vida que llevo hoy?
- ¿Qué áreas me llenan... y cuáles me pesan?
- Si mi alma pudiera hablarme, ¿qué me diría ahora?

Anota lo que surja sin juzgarlo. La claridad llega cuando te permites sentir.



EJERCICIO 1: LA RUEDA DE LA VIDA

Siempre he sabido que para conocer algo hay que observar y preguntar con naturalidad, así que te propongo un extraordinario encuentro contigo misma, en el que podrás descubrir facetas tuyas, a las que probablemente no les habías prestado atención.

Para este juego en el que vamos a utilizar esta poderosa herramienta de **la Rueda de la Vida**. Solo necesitas un rato precioso de tu tiempo y un lugar tranquilo para contarte la verdad.

Esta herramienta representa **las ocho áreas principales de una vida plena**:

- 1) Amistad, relaciones sociales
- 2) Autocuidado, salud
- 3) Finanzas
- 4) Situación sentimental
- 5) Familia
- 6) Desarrollo profesional, carrera
- 7) Desarrollo personal (mente, aprendizaje, cultura)
- 8) Intereses personales, ocio

Instrucciones:

Para ayudarte a calificar cada área, responde estas preguntas reflexivas, que te guiarán a profundizar en cómo te sientes actualmente y en lo que deseas alcanzar.

Evalúa tu nivel de satisfacción en cada área puntuándola del 1 al 10 (1 = muy bajo / 10 = muy alto).

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

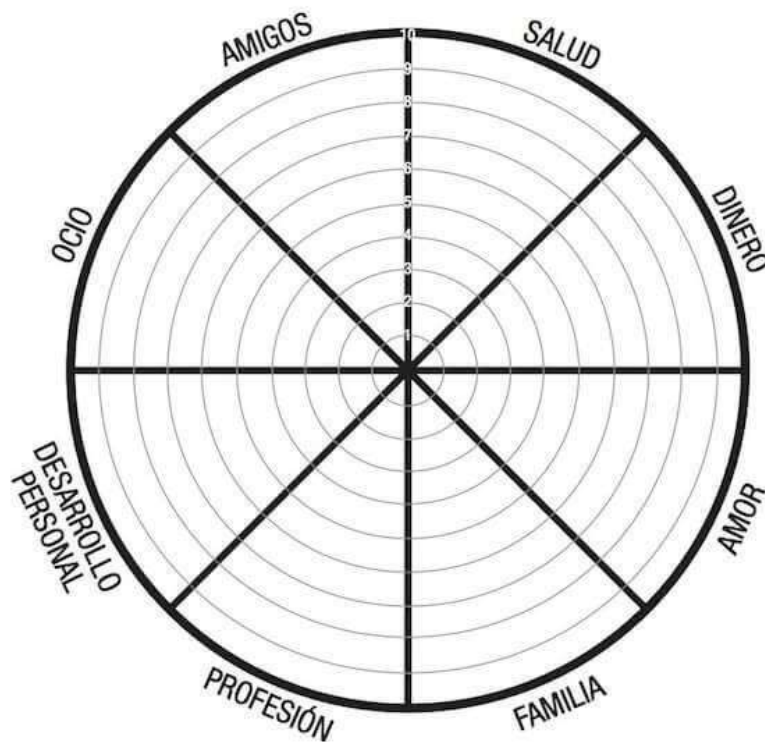
- 1) Amistad, relaciones sociales:** ¿Estoy satisfecha con la calidad y cantidad de amistades que tengo? ¿Dedico tiempo suficiente a mis amigos? ¿Siento apoyo y comprensión en mis relaciones? ¿Me gustaría fortalecer algún vínculo específico?
- 2) Autocuidado, salud:** condición física y calidad de vida: ¿Mi estilo de vida contribuye a mi bienestar físico y mental? ¿Estoy priorizando mi salud? ¿Descanso y me alimento adecuadamente? ¿Hago ejercicio de manera habitual? ¿Quiero adoptar hábitos más saludables?
- 3) Finanzas:** ¿Estoy satisfecha con mi situación económica actual? ¿Llevo una buena planificación financiera? ¿Mis ingresos y gastos están equilibrados? ¿Estoy tomando acciones para mejorar mi estabilidad económica?
- 4) Situación sentimental:** ¿Estoy satisfecha con mi vida amorosa o de pareja? ¿Hay aspectos que me gustaría mejorar? ¿Estoy en una relación que me aporta crecimiento y felicidad? ¿Quiero fortalecer la relación conmigo misma o con mi pareja?
- 5) Familia:** ¿Mis relaciones familiares me aportan satisfacción y bienestar? ¿Paso suficiente tiempo de calidad con mi familia? ¿Qué aspectos me gustaría mejorar en mis vínculos familiares? ¿Estoy contribuyendo al bienestar familiar?
- 6) Desarrollo profesional, carrera:** ¿Me siento realizada en mi carrera? ¿Estoy creciendo profesionalmente? ¿Estoy en el camino hacia mis objetivos de carrera? ¿Quiero explorar otras oportunidades?
- 7) Desarrollo personal (mente, aprendizaje, cultura):** ¿Estoy en un proceso constante de crecimiento? ¿Aprendo y experimento cosas nuevas? ¿Estoy trabajando en mis habilidades y objetivos personales? ¿Qué aspectos de mí misma que me gustaría mejorar o desarrollar?
- 8) Intereses personales, ocio:** ¿Dedico tiempo a mis pasatiempos e intereses? ¿Siento que estoy conectada con lo que me

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

apasiona (espiritualidad, arte, naturaleza) ¿Estoy abierta a explorar nuevas actividades? ¿Qué me gustaría incorporar más en mi vida?

Te incluyo un círculo dividido en 8 partes iguales. Cada parte representa una de las áreas mencionadas

Marca o colorea cada área según tu puntuación.



✦ Observa tu dibujo: ¿hay equilibrio o zonas que piden atención?

✦ ¿Qué parte de tu vida está pidiendo un cambio?

Este ejercicio no es para juzgarte, sino para comprenderte. Solo puedes transformar aquello que miras con amor.



EJERCICIO 2: CREENCIAS QUE TE LIMITAN

A lo largo de la vida hemos escuchado frases que se quedaron grabadas dentro de nosotras:

“No puedes”

“No vales lo suficiente”

“No eres capaz”

Estas frases se convirtieron en creencias limitantes que han guiado muchas de tus decisiones sin que lo notes. Hoy vas a darles luz.

Paso 1: Escribe tres pensamientos que te repites cuando sientes miedo o inseguridad.

(Ejemplo: “No soy lo bastante buena”, “Siempre fracaso”, “No me lo merezco”).

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

Paso 2: Pregúntate:

- ¿De dónde viene esta creencia?
- ¿Es realmente mía o aprendida?
- ¿Qué me ha impedido hacer o sentir esta idea?

Paso 3: Reescríbela desde el amor.

(Ejemplo: “Estoy aprendiendo cada día”, “Soy capaz y merezco cosas buenas”)

 Este ejercicio te ayudará a desatar los nudos invisibles que frenan tu crecimiento. La liberación comienza con la consciencia.

Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

💖 TEST DE CONSCIENCIA

Marca con un ✓ si resuena contigo:

- Me cuesta reconocer mis propias necesidades.
- Siento que he perdido la ilusión o el rumbo.
- A menudo me exijo demasiado.
- Siento que hay creencias que me frenan o me hacen dudar de mí.

👉 Si marcaste dos o más, este reto será tu punto de inflexión. Estás a punto de volver a encender tu chispa interior.



Chispa de Vida - Encuentro contigo misma

AFIRMACIÓN DE CIERRE

Coloca tus manos sobre el corazón y repite:

“Hoy me miro con amor.

Reconozco mis luces y mis sombras.

Libero las creencias que ya no me sirven

y doy la bienvenida a una nueva versión de mí.”

CIERRE DEL DÍA

Has completado el primer gran paso: mirarte con honestidad y ternura.

Cada palabra escrita, cada emoción sentida, ha encendido algo nuevo en ti.

Tu transformación ya ha comenzado. La chispa está viva. ✨

