

conecta con tu sabiduría
CREATIVA

Preguntas para abrir espacio, escuchar tu voz
interna y dejar que tu mente te regale respuestas:
creativas, intuitivas y expansivas

by edebrea
design & marketing



Hola, soy Edeliz

Diseñadora gráfica,
mentora y creadora de
marcas con propósito.

Ayudo a personas creativas, dueños de negocio
y soñadores a **transformar** sus ideas en
marcas con **alma, claridad y dirección**.

Creo en las marcas que nacen desde
el corazón y se construyen con intención – donde cada
color, palabra y forma cuentan tu historia.

Al terminar esta guía, quiero leerte.

Envíamela por DM o whatsapp y te doy feedback
personalizado para que juntos demos el siguiente paso en
tu marca.

Estoy feliz de acompañarte en este camino ❤️

JOURNALING

PARA RECONECTAR Y CREAR SIN JUICIOS

¿Qué necesito decirme a mí mismo hoy?

Tu sabiduría interna quiere hablar. Dale espacio.

Escribe cosas simples: ¿cómo te sientes?

¿Qué haría hoy si no tuviese que hacerlo perfecto?

Esto es una puerta directa a tu creatividad. Responde sin pensar mucho.

¿Qué forma quiere tomar mi creatividad hoy?

Tal vez escribir, grabar, cocinar, moverte, respirar profundo.

Escucha sin controlar.

¿Qué me está bloqueando de crear desde el disfrute?

No para juzgarlo, sino para abrazarlo. Conciencia primero, presión nunca.

¿Cómo me comprometo a honrar mi creatividad esta semana?

Un mini paso real, amoroso, sin castigo.

Quizás escribir 5 minutos. Quizás soltar expectativas.

checklist de **hábitos** para abrir la

fuentes de la creatividad

por una semana registra los hábitos
que agregues a tu rutina,
celebra tu progreso...

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Respiración consciente	☐	☐	☐	☐	☐
Leer	☐	☐	☐	☐	☐
Escribir	☐	☐	☐	☐	☐
Accionar	☐	☐	☐	☐	☐

la creatividad
ya habita en ti,
solo necesitas
recordarlo.

Envíame este PDF luego de que lo respondas para darte
mi feedback y orientación sobre cuál es el segundo
paso para pasar del pensamiento a la realidad.

[ENVIAR AQUÍ](#)

o envíala a mi email: edeliz@edebreadesign.com