

# Journal de Regulación Diaria

**Preguntas para reconectar  
contigo mañana y noche**

*Aléh*

ESENCIA Y CUERPO

# ¡HOLA!

Bienvenida a Esencia y Cuerpo.

Soy Alejandra Hernández, una esencia viviendo esta experiencia humana con un propósito muy claro: acompañar a personas comprometidas con ellas mismas a volver a sí, a través del cuerpo, la presencia y la autorregulación. Te guío a escucharte, despertar tu esencia y habitar el presente con mayor claridad emocional y enraizamiento, sin complicaciones ni discursos lejanos de la vida real.

Soy terapeuta psicocorporal, instructora de yoga y meditación, lectora de registros akáshicos y consultora en marketing, uniendo lo espiritual, lo somático y lo humano para ofrecerte un acompañamiento integral.

## **Para qué creé este journal**

Muchas personas viven en piloto automático. Necesitamos herramientas prácticas para volver a nosotras mismas para vivir en el presente y conscientes.

Este journal nace para ayudarte a pausar, escucharte y sostenerte desde lo que ya vive en ti.

5 minutos al día pueden cambiar tu energía, tu claridad y tu forma de habitar.

## **Cómo usar este journal**

1. Elige un momento del día donde puedas estar contigo sin interrupciones.
2. Respira lento por 10 segundos antes de escribir (tu sistema nervioso te lo va a agradecer).
3. Responde sin buscar "lo correcto": solo observa, nombra y siente. ¡Adiós a los juicios!
4. Repite cada día. La constancia crea regulación, enfoque y presencia.
5. Si quieres potenciarlo, puedes usar la meditación guiada que viene con este regalo.

## Mis 3 “No Negociables” de la semana

Tu no negociable es ese compromiso contigo que  
sí o sí honras esta semana.  
Una decisión pequeña, clara y firme que  
te recuerda que tú importas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## Preguntas para la mañana Inicio del día

### 1. ¿Cómo amaneció mi energía hoy?

Alta / baja / dispersa / estable

### 2. ¿Qué necesito para sostenerme hoy desde mi cuerpo?

Respirar más lento / mover hombros / caminar 5 minutos / hidratarme / practicar yoga

### 3. ¿Qué intención marca mi día?

(Nombra una frase de ancla en tiempo presente)

### 4. ¿Qué parte de mi cuerpo necesita más espacio hoy?

Mandíbula / pecho / abdomen / espalda / pelvis

### 5. ¿Qué pequeño acto de autocuidado puedo asegurar hoy para mí?

Pausa consciente / microestiramiento / 3 respiraciones antes de cada reunión



## Preguntas para la noche Fin del día

- 1. ¿Qué emoción quedó más activa hoy?**
- 2. ¿Qué nivel de intensidad del 1 al 5 presenta esta emoción?**  
(5 es lo más intenso)
- 3. ¿Dónde la siento en mi cuerpo ahora?**  
(Qué zona corporal)
- 4. ¿Qué puedo hacer para moverla un punto hacia el equilibrio (tu propio balance)?**  
Respirar 2 min / sacudir brazos / estirar cuello / pausa suave
- 5. ¿Qué aprendí de mí hoy?**
- 6. ¿Qué parte de mi cuerpo agradezco esta noche?**

## Meditación para volver a ti

Tómate 5 minutos.  
Respira conmigo.

Esta meditación te acompaña a regular tu energía y volver a tu centro de una manera simple y accesible.

Escanea el código o haz clic en el enlace.

**Meditación**

**Despierta lo que ya eres**  
**Vuelve a ti**  
**Siempre empieza ahí**

*Aléih*

ESENCIA Y CUERPO