

DEL SABER AL SER

El Método RENACER
para transformar el conocimiento en conciencia
y avanzar con claridad y propósito

IRMIS ACUÑA

A todas las personas que saben en su interior que están hechas para algo más, pero que por momentos sienten que algo dentro de ellas las detiene.

Este ebook es para recordarles que el bloqueo no es el final del camino... es simplemente el inicio de un nuevo despertar.



Este Ebook es una obra original protegida por derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso previo por escrito del autor.

Este ebook tiene fines educativos y de desarrollo personal. La información presentada no sustituye asesoramiento profesional médico, psicológico o legal.

El contenido está basado en experiencias, estudios y prácticas dentro del ámbito del crecimiento personal, el coaching ontológico y el desarrollo espiritual.

Copyright © 2026 – Irmis
Todos los derechos reservados.



PRÓLOGO

Si este ebook llegó a tus manos, es probable que tengas muchas respuestas, pero que tu vida aún se sienta como una pregunta sin resolver. Has aprendido, buscado y sin embargo, hay una parte de ti que se detiene justo antes de avanzar. Que duda, posterga y se frena, incluso cuando sabe lo que quiere.

Durante mucho tiempo creímos que avanzar dependía de saber más o esforzarnos más, pero la verdad es más profunda: no estás bloqueada por falta de información, sino porque hay una parte de ti que intenta protegerte de algo que ya no es real.

Esta guía no viene a corregirte, porque no estás rota, viene a invitarte a escucharte, a comprender el lenguaje de tus bloqueos y a dejar de luchar contigo misma. Pero sobretodo a transformar ese autosabotaje en el inicio de tu **Renacer**.

A través del Método RENACER, recorrerás un proceso para reconectar contigo, comprender lo que ocurre dentro de ti y comenzar a avanzar con mayor conciencia.

Porque la confianza no es la ausencia de miedo, es la capacidad de avanzar con él.

Gracias por permitirme acompañarte en este proceso.

Es momento de dejar de saber y empezar a ser.



Índice

Introducción

1

El autosabotaje espiritual: cuando tu mente te frena

2

El Método RENACER

3

R - Reconocer el bloqueo.

4

E - Escuchar la emoción.

5

N - Neutralizar el modo supervivencia

6

A - Aclarar tu verdad interior

7

C - Cambiar el diálogo mental

8

E - Elegir acción alineada

9

R - Reforzar tu nueva versión

10

Ejercicio central del Método RENACER

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

CUANDO SABES MUCHO... PERO ALGO DENTRO DE TI SIGUE FRENÁNDOTE!!!

La brecha del crecimiento personal.

Vivimos en una época donde el acceso al conocimiento es inmenso, podemos aprender sobre desarrollo personal, espiritualidad, psicología y bienestar emocional en cualquier momento. Libros, podcasts, cursos, videos, terapias, la información está en todas partes. Sin embargo, muchas personas que consumen este tipo de contenido experimentan una brecha muy particular: saben mucho, pero sienten que su vida no cambia realmente.

Comprenden conceptos importantes sobre la mente, las emociones y el espíritu. Entienden que deberían confiar más en sí mismas, dejar de procrastinar o actuar con mayor seguridad. Pero, cuando llega el momento de tomar decisiones importantes, algo dentro de ellas parece frenarlas.

Es como si existiera una distancia invisible entre lo que saben y lo que logran aplicar en su realidad cotidiana. Esta desconexión genera una profunda frustración; porque cuando ya conoces muchas herramientas, es fácil caer en la trampa de pensar que el problema eres



El cansancio de intentar mejorar constantemente.

Cuando llevamos mucho tiempo intentando mejorar nuestra vida, puede aparecer algo que pocas veces se menciona en el mundo del crecimiento personal: el cansancio emocional.

El cansancio de sentir que siempre hay algo más que deberías sanar, que deberías entender y algo más que deberías ***Transformar***.

A veces el proceso de crecimiento puede convertirse en una exigencia constante, como si siempre estuviéramos intentando arreglar algo dentro de nosotros, y cuando las cosas no cambian tan rápido como esperábamos, puede aparecer la frustración.

Tal vez te has preguntado alguna vez:

“¿Por qué sigo sintiéndome bloqueada si ya he trabajado tanto en mí?”

“¿Por qué sigo dudando si ya sé lo que debería hacer?”

Estas preguntas son más comunes de lo que imaginas. La respuesta no tiene que ver con que te falte voluntad, disciplina o inteligencia.



Tiene que ver con algo más profundo: **el agotamiento del buscador.**

Hemos caído en la trampa de convertir la sanación en un trabajo de tiempo completo. El "Agotamiento aparece cuando tu identidad se fusiona con la idea de que eres un "proyecto que nunca termina". Te has vuelto un experto en buscar respuestas, pero te has olvidado de encarnarlas.

A nivel espiritual, el ego es sumamente astuto: prefiere mantenerte ocupado "sanando el pasado" o "analizando el árbol genealógico" para evitar que te enfrentes al vértigo del presente. Porque en el presente es donde ocurre la acción, y la acción es lo único que realmente amenaza tu zona de confort.

Este cansancio es una señal de tu alma diciéndote que ya es suficiente de teoría. El bloqueo que sientes no es una falta de capacidad, sino una saturación de información. Tu sistema está pidiendo a gritos dejar de entender para empezar a **Ser.**

Al final del día, no necesitas otra técnica más de coaching; lo que necesitas es el permiso interno para dejar de ser un buscador y empezar a ser el creador de tu propia realidad.



No te falta conocimiento, te falta claridad interior

Muchas veces creemos que necesitamos aprender más, tener más herramientas y un sin fin de técnicas. Pero en realidad, el verdadero cambio no ocurre cuando acumulamos más conocimiento, ocurre cuando comenzamos a comprender lo que está pasando dentro de nosotros.

La mente humana es compleja, una parte de nosotros quiere avanzar, crecer y crear cosas nuevas. Pero otra parte busca protegernos del error, del rechazo o del miedo. Cuando estas dos fuerzas internas entran en conflicto, aparece lo que conocemos como **Autosabotaje**.

No es falta de capacidad, No es falta de disciplina, es simplemente un diálogo interno que aún no hemos aprendido a escuchar.

Este libro no está diseñado para darte más información, está diseñado para ayudarte a ordenar tu mundo interior.

Porque cuando tu mente se aclara, las decisiones comienzan a fluir con más naturalidad.



¿Qué vas a descubrir en este ebook?

En las páginas de este ebook, vas a conocer un proceso de transformación interior que he llamado Método RENACER.

Este método no busca obligarte a cambiar ni presionarte para que seas una versión "perfecta" de ti.

Su propósito es ayudarte a comprender tu mundo interno con mayor profundidad a través de siete pasos diseñados para darte conciencia y claridad:

- **Reconocer** los bloqueos que hoy están presentes en tu vida.
- **Escuchar** las emociones que tu mente intenta evitar.
- **Neutralizar** el ruido mental que genera confusión.
- **Aclarar** lo que realmente deseas para tu vida.
- **Cambiar** las historias internas que alimentan el autosabotaje.
- **Elegir** acciones alineadas con tu verdad interior.
- **Reforzar** una nueva forma de relacionarte contigo mismo.



A lo largo de este recorrido, descubrirás algo fundamental: muchas veces el problema no es que no sepamos qué hacer. El verdadero desafío es aprender a escucharnos con honestidad.

Cuando logras hacer eso, algo muy poderoso ocurre: las dudas se ordenan, los bloqueos pierden su fuerza y aparece una nueva sensación de claridad.

Ese es el inicio de tu verdadero proceso de transformación, es el comienzo de tu renacimiento personal.

Ya tienes suficiente información; lo que te falta es integración. En las próximas páginas, el conocimiento dejará de ser una carga para convertirse en tu motor.

No busques aquí la 'fórmula mágica', busca la honestidad para verte frente al espejo.

Si estás lista para que tu saber finalmente se convierta en acción, da vuelta la página.

Tu proceso de **RENACER** comienza ahora...



EL
AUTOSABOTAJE
ESPIRITUAL:
CUANDO TU
MENTE TE FRENA

CUANDO TU MENTE TE FRENA...

Muchas personas llegan al mundo del crecimiento personal buscando respuestas, Comienzan a devorar libros, asistir a retiros y aprender sobre energía, manifestación o propósito de vida. Durante un tiempo sienten entusiasmo; parece que el cambio es inminente. Sin embargo, tras el subidón inicial, aparece una sensación incómoda: saben mucho, pero su realidad no se mueve. Siguen postergando decisiones, dudando antes de actuar y sintiendo un miedo paralizante cuando llega el momento de exponerse.

En ese punto, el ego te susurra que el problema es que te falta "un curso más" o "un libro más", pero la realidad es otra: estás viviendo un autosabotaje sistémico. No es falta de disciplina; es un mecanismo de supervivencia que intenta protegerte de un dolor que tu inconsciente aún no ha procesado.

El quiebre del observador

Desde el Coaching Ontológico, el autosabotaje no es una debilidad, es una incoherencia en tu Ser. Existe un divorcio entre el "observador" que quieres ser (exitoso, libre, seguro) y el observador que fuiste programado para ser.



Si en tu interior reside una creencia arraigada como "si brillo, molesto" o "el éxito me alejará de los que amo", tu sistema entrará en coherencia con esa creencia para mantenerte a salvo. La mente crea estrategias de distracción porque, para tu estructura interna, es más importante ser fiel a tus creencias limitantes que ser feliz.

¿Por qué tu mente intenta protegerte?

Para tu inconsciente, ser rechazado o criticado equivale a ser expulsado de la "manada", lo cual ancestralmente significaba la muerte.

Cuando estás a punto de lanzar ese proyecto o tomar esa decisión, tu biología activa un código de alerta. El bloqueo no es un error de fábrica; es una solución que tu cerebro encuentra para evitar que sufras un estrés que considera insoportable.

En lugar de luchar contra el bloqueo, debemos preguntarnos: ¿De qué me está salvando este miedo? ¿A quién de mi sistema familiar estoy siendo leal al no avanzar?.



Señales de que estás viviendo en "Modo Supervivencia".

El autosabotaje es un maestro del disfraz, se manifiesta en comportamientos que hemos normalizado:

Procrastinación Sistémica: No es falta de tiempo, es miedo a la consecuencia de terminar. Te dices "mañana empiezo", pero lo que realmente dices es "mañana estaré a salvo".

Duda Analítica: El exceso de análisis es la parálisis del Ser, tu mente usa la lógica para evitar que el cuerpo experimente la vulnerabilidad del hacer.

Miedo a la Exposición: El "síndrome del impostor" es, en el fondo, un conflicto de desvalorización. Te escondes para no ser juzgado por una autoridad que, muchas veces, proyectas en los demás pero que vive dentro de ti.

El perfeccionismo: El escudo del ego

El perfeccionismo es la forma más sofisticada de autosabotaje. Es el miedo disfrazado de excelencia, el ego te dice: "No lo hagas todavía, no es perfecto". Pero la verdad espiritual es que lo perfecto es enemigo de lo real.



Al postergar la acción esperando la perfección, evitas la posibilidad de ser juzgado, pero también matas la posibilidad de renacer. El perfeccionismo es un ancla que te mantiene en la teoría para que nunca tengas que enfrentar la práctica.

La trampa del "Coleccionista de Información".

Consumir espiritualidad sin integrarla crea una inflación del ego espiritual. Sabes sobre leyes universales y sanación de linaje, pero si no hay acción, esa información se pudre dentro de ti en forma de frustración. **La transformación** real no ocurre en la mente intelectual, ocurre en el cuerpo y en la acción. Como decimos en coaching: no vemos las cosas como son, sino como somos y si no cambias tu forma de actuar y de ver el mundo seguirá siendo la misma, por más libros que leas y más terapias que asistas.

Reconocer es el primer paso para dejar de ser víctimas de nuestras programaciones y convertirnos en observadores de nuestra propia vida. Las siguientes preguntas no son para juzgarte, sino para que puedas ver lo que antes estaba oculto. Al responderlas, estás empezando a romper el pacto de silencio con tu autosabotaje y estás reclamando tu poder para elegir una nueva narrativa.



(Reflexión guiada)

RECONOCER TUS PROPIOS BLOQUEOS

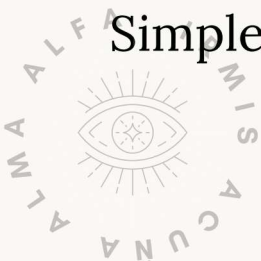
Busca un momento de silencio. Pon tu mano en el corazón, respira profundo y baja la información de la mente hacia tus entrañas.

Responde desde tu verdad más cruda:

1. ¿Cuál es ese proyecto o decisión que tu alma te pide, pero que tu mente posterga?.
2. Si hoy dieras ese paso y te fuera increíblemente bien, ¿a quién de tu pasado podrías estar "traicionando" o superando? (Explora tus lealtades familiares).
3. ¿Qué sensación física aparece en tu cuerpo cuando piensas en actuar? (Describe el lugar exacto: garganta, pecho, plexo solar).
4. Si el miedo no fuera un obstáculo, sino una brújula, ¿hacia dónde te estaría pidiendo que camines?
5. ¿Qué parte de ti podría estar intentando protegerte?.

No intentes responder "correctamente".

Simplemente escribe lo que surja.





EL MÉTODO
R.E.N.A.C.E.R

DESPUÉS DE COMPRENDER CÓMO FUNCIONA EL AUTOSABOTAJE, SURGE UNA PREGUNTA INEVITABLE:

¿Cómo salgo de este bucle?

La mayoría intenta resolver el bloqueo con "fuerza de voluntad", disciplina rígida o consumiendo más información. Pero el cambio profundo no ocurre por exigencia, sino por comprensión.

El Método RENACER es un mapa para pasar de la supervivencia (reacción) a la creación (acción consciente).

El cambio profundo no ocurre cuando nos exigimos más, ocurre cuando aprendemos a comprender y ordenar nuestro mundo interior.

De esa comprensión nace el Método RENACER, un proceso simple pero profundamente transformador que te permitirá pasar del bloqueo mental a la acción consciente.



¿Cómo nació este método: Del saber acumulado al ser integrado?

El Método RENACER no nació en un escritorio rodeado de libros académicos, ni surgió de una fórmula matemática. Nació en el momento exacto en que mi propia "biblioteca mental" colapsó.

Durante años estudié, me formé y exploré diferentes caminos de crecimiento personal y espiritual. Aprendí conceptos, herramientas y enfoques que podían explicar por qué muchas personas se sentían bloqueadas en su vida. Tenía los conocimientos, los certificados y las palabras correctas para describir los procesos internos de otros, pero frente al espejo, la realidad era diferente.

Yo también conocía esa sensación incómoda de saber mucho y aun así sentir que algo dentro de mí seguía frenándose.

Sabía lo que debía hacer, sabía cómo funcionaban las creencias, el miedo, la mente. Sin embargo, había momentos en los que dar el paso seguía siendo difícil.

Con el tiempo empecé a notar que esa experiencia no era solo mía. Aparecía una y otra vez en muchas personas que buscaban crecimiento personal.



Personas sensibles, inteligentes, profundamente espirituales, que habían leído mucho, aprendido mucho y trabajado en sí mismas. Pero que, en silencio, seguían sintiendo que algo dentro de ellas las detenía.

Ese patrón comenzó a llamar profundamente mi atención, porque cuando observaba con más profundidad lo que estaba ocurriendo, se hacía evidente algo muy importante: el problema no era la falta de conocimiento, el verdadero problema era que muchas personas intentaban cambiar su vida sin escuchar primero lo que estaba ocurriendo dentro de ellas, querían avanzar rápidamente hacia el cambio sin detenerse a comprender el conflicto interno que estaba generando el bloqueo.

Cuando comenzamos a mirar ese proceso con más conciencia, descubrimos que detrás de casi todos los bloqueos aparecían tres elementos fundamentales: una emoción que no había sido escuchada, una creencia inconsciente que condicionaba las decisiones y una parte interna que, de alguna forma, intentaba protegerse en ese momento todo comenzó a tener más sentido.



El autosabotaje no era un enemigo.
Era una señal.

Una señal de que algo dentro de nosotros necesitaba ser comprendido antes de poder transformarse. Así comenzó a tomar forma lo que hoy llamo el Método RENACER.

Un proceso diseñado para ayudarte a reconectar contigo misma, comprender lo que ocurre en tu mundo interno y comenzar a actuar desde un lugar de mayor conciencia. No se trata de obligarte a avanzar, ni se trata de presionarte para cambiar.

Se trata de algo mucho más profundo:

Volver a escucharte, ordenar tu mundo interior y volver a alinearte contigo misma, porque cuando eso ocurre, el cambio deja de sentirse como una lucha y comienza a convertirse en un proceso natural de transformación.



¿Por qué el cambio real ocurre cuando ordenas tu mundo interno?

Muchas personas creen que el cambio ocurre cuando modifican sus acciones externas, pero debemos entender que nuestras acciones nacen de nuestra forma de interpretar la vida.

Es decir, actuamos según:

- lo que creemos sobre nosotros
- lo que sentimos frente a ciertas situaciones
- las historias que nuestra mente repite

Por ejemplo, dos personas pueden tener la misma oportunidad, una la toma con entusiasmo y la otra siente miedo y la evita. La diferencia no está en la oportunidad, sino en la forma en que cada persona interpreta esa experiencia.

Cuando ordenamos nuestro mundo interno ocurre algo muy poderoso:

- la mente se vuelve más clara
- las emociones se regulan
- las decisiones aparecen con mayor facilidad

En ese momento actuar deja de sentirse como una lucha.



Los siete pasos del viaje RENACER

El Método RENACER no es una lista de tareas, es un viaje de retorno a tu esencia. Cada paso es una llave que abre una puerta distinta de tu mundo interno, permitiendo que la energía que hoy está estancada en el miedo vuelva a fluir hacia la creación.

R – Reconocer: El Despertar del Observador

El primer paso es salir del trance del piloto automático. Reconocer no es solo "darse cuenta", es tener la valentía de observar tu presente sin juicios. Es mirar de frente lo que postergas y los pensamientos que te susurran al oído. Aquí abrimos la puerta a la Conciencia, el único lugar donde el cambio es posible.

E – Escuchar: El Código del Inconsciente

Sabemos que la emoción es un mensajero sagrado. Escuchar significa no silenciar el miedo ni la angustia, sino preguntarles: ¿Para qué estás aquí?. Una emoción no es un error; es una parte de tu historia o de tu árbol familiar que pide ser vista. Al escuchar, dejas de pelear con tu síntoma y empiezas a comprender tu impronta biológica.



N – Neutralizar: El Retorno al Templo

Cuando el miedo te inunda, tu sistema nervioso entra en modo supervivencia y tu alma se retrae. Neutralizar es el arte de volver al cuerpo, tu templo. A través de la respiración y el silencio, le informas a tus células que el peligro ha pasado. Al regular tu sistema, sales de la reacción y regresas al estado de presencia, donde la mente vuelve a ser un aliado y no un carcelero.

A – Aclarar: Sintonizar con la Verdad Interior

Con el sistema en calma, el ruido del "debería" se apaga. Aclarar es un proceso de discernimiento espiritual: separar los deseos de tu ego (basados en la aprobación externa) de los deseos de tu Ser.

C – Cambiar: La Alquimia de la Narrativa

Aquí observamos las historias que tu mente repite como verdades absolutas. Cambiar no es repetir frases positivas frente al espejo; es una transmutación de creencias.



Es reconocer que esas viejas historias de "no soy suficiente" son solo ecos del pasado que no definen tu luz presente. Aquí, reescribes el guion de tu vida desde tu autoridad espiritual.

E – Elegir: El Acto de Co-Creación

Elegir es el paso donde la espiritualidad baja a la tierra. Es el ejercicio de tu libre albedrío. Ya no eliges desde la carencia o el miedo, sino desde la coherencia. Elegir un paso pequeño, pero firme, es un mensaje directo al Universo y a tu biología de que estás lista para una nueva realidad. La acción es la oración más poderosa.

R – Reforzar: Anclar la Nueva Identidad

El último paso es el compromiso con tu nuevo Yo. Reforzar es nutrir diariamente esa versión de ti que ya no se detiene ante el miedo. Cada vez que actúas desde tu nueva conciencia, grabas una nueva información en tus células y en tu campo energético. Estás encarnando tu renacimiento hasta que la acción consciente se convierta en tu nueva naturaleza.



¿Cómo utilizar este método en tu vida diaria?

RENACER no es un destino al que se llega una sola vez, es un músculo de conciencia que se fortalece con el uso. Es una práctica de higiene mental y espiritual que puedes aplicar cada vez que sientas que el "ruido" externo o interno intenta paralizarte.

En el momento en que detectes que estás postergando algo que es importante para tu expansión, no te juzgues, simplemente, haz una pausa y recorre tu brújula interna.

- Reconoce el quiebre: "Me doy cuenta de que me estoy deteniendo frente a [situación]".
- Escucha: ¿Dónde siento el miedo en mi cuerpo y qué me está intentando decir?
- Neutraliza la alerta: Respira y habita tu presente hasta que tu sistema nervioso sepa que estás a salvo.
- Aclara desde la esencia: ¿Esto que deseo nace de mi verdad o de una expectativa ajena?
- Cambia el relato: Desafía el juicio de "no puedo" y elige una interpretación que te devuelva el poder.



- Elige un movimiento: Da un paso pequeño pero cargado de intención. Recuerda: la acción cura el miedo.
- Refuerza tu nueva identidad: Celebra ese paso. Estás enseñándole a tus células que ahora tú tienes el mando.

Con la práctica, este proceso dejará de ser algo que "piensas" para convertirse en algo que eres. Comenzarás a confiar en tu capacidad de atravesar cualquier incomodidad, porque ya no verás al miedo como un muro, sino como una puerta.

Poco a poco, integrarás la verdad más grande de este camino: La transformación real no nace de la lucha, sino de la rendición consciente y la acción alineada.



03



RECONOCER EL
BLOQUEO

R – Reconocer el bloqueo

Antes de intentar cambiar cualquier aspecto de nuestra vida, necesitamos detenernos y observar con honestidad radical qué es lo que realmente está ocurriendo en nuestro sistema. La mayoría de las personas viven en el "trance" del piloto automático, donde los días transcurren entre obligaciones y ruidos mentales. En ese ritmo, la pregunta esencial queda enterrada: ¿Qué estoy evitando sentir a través de mi parálisis?.

Reconocer el bloqueo no es juzgarte; es encender la luz en una habitación que ha estado a oscuras. Al hacerlo, recuperas tu poder como Observador de tu propia vida. Significa mirar tu realidad interna con conciencia y compasión, cuando haces esto, comienzas a recuperar algo muy valioso: **claridad**.

La honestidad como acto de liberación

En el mundo del desarrollo personal, solemos tener "hambre de futuro". Queremos la mejor versión de nosotros mismos ahora mismo, sin embargo, ese deseo de mejorar rápido a menudo es una huida de nuestro presente.



Reconocer el bloqueo implica admitir algo que puede resultar incómodo:

- Tal vez no estamos avanzando como quisiéramos.
- Tal vez estamos postergando decisiones importantes.
- Tal vez estamos esperando sentirnos completamente seguros antes de actuar.

Esta observación no es un fracaso, es el comienzo de una nueva conciencia. Cuando dejas de negar tu estancamiento, la energía que usabas para ocultarlo queda disponible para tu transformación.

Las máscaras del autosabotaje: ¿Cómo te proteges?

Todo comportamiento tiene una "intención positiva" de supervivencia. Tu bloqueo no es tu enemigo; es un escudo que tu inconsciente diseñó para protegerte de un posible dolor. Aquí las tres máscaras más comunes:

1. Procrastinación (El alivio inmediato):

No es pereza, es tu sistema nervioso evitando el estrés que te genera esa tarea. Detrás de un "luego lo hago", hay una parte de ti diciendo: "Hoy no quiero sufrir el miedo al rechazo".



2. Distracción constante (La anestesia emocional):

Llenar la agenda de tareas "urgentes" o perderse en redes sociales es una forma de adormecer el vacío. Si estás ocupada en lo superficial, no tienes que enfrentar lo esencial.

3 Hiperpreparación (El refugio del sabio):

Es la trampa preferida de quienes aman el conocimiento. Seguir acumulando cursos y libros es una forma elegante de decir: "Todavía no soy suficiente". Es el miedo disfrazado de "excelencia".

La hiperpreparación ocurre cuando sentimos que siempre necesitamos un poco más de conocimiento antes de actuar, entonces seguimos preparándonos: otro curso, otra certificación.

Aprender es valioso, pero cuando el aprendizaje se convierte en una forma de evitar la acción, deja de ser crecimiento y se transforma en estancamiento.

Cómo identificar lo que estás evitando.

Una de las preguntas más poderosas que puedes hacerte en este momento es:

¿Qué estoy evitando realmente?



Muchas veces la respuesta no aparece de inmediato. Pero cuando la encontramos, suele ser reveladora. Quizás estás evitando: mostrar tu trabajo, tomar una decisión importante, iniciar un proyecto que te importa o expresar lo que realmente piensas

Detrás de aquello que evitamos suele encontrarse un miedo profundo y cuando le pones nombre a lo que evitas, el miedo deja de ser un monstruo gigante y se convierte en una información que puedes gestionar.

Comprender sin juzgar

El error más grave es castigarte al descubrir tu autosabotaje. Los juicios como "debería ser más valiente" o "siempre hago lo mismo" son solo más leña al fuego del bloqueo.

Cada bloqueo tiene una historia transgeneracional o una herida de infancia. En algún momento, esa forma de esconderte te sirvió para sobrevivir. Hoy ya no la necesitas, pero para soltarla, primero debes agradecerle su servicio.

El cambio real ocurre cuando dejas de pelear contigo y empiezas a acompañarte con curiosidad.

Desde ese lugar es mucho más fácil comenzar a avanzar.



Ejercicio de autoconciencia profunda:
El espejo del alma

Respira y permite que las respuestas surjan del cuerpo, no solo de la razón.

El Hecho: ¿Qué es aquello que sabes que deseas hacer, pero que tu agenda dice que sigues postergando?.

La Narrativa: ¿Qué "cuento" te cuentas para justificar que no lo has hecho aún?.

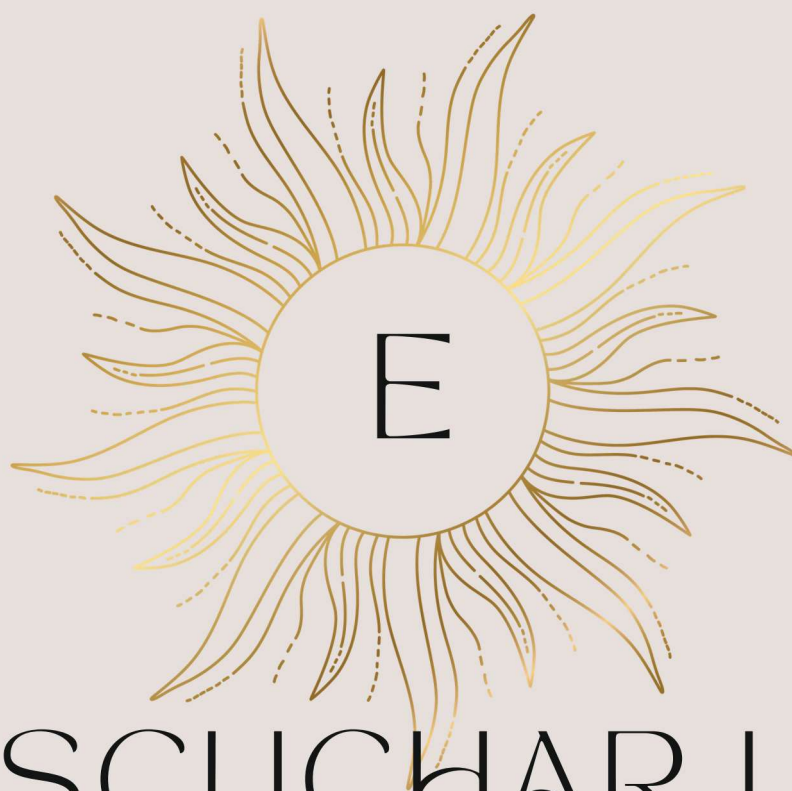
La Brújula Corporal: Al imaginarte dando ese paso hoy mismo, ¿en qué parte de tu cuerpo sientes tensión o vacío? (Describe la sensación: presión, nudo, frío).

El Fantasma: ¿A qué le tienes más miedo: al fracaso o a la magnitud de tu propio brillo?.

La Intención Positiva: Si este bloqueo fuera un guardián, ¿de qué dolor o peligro crees que está intentando salvarte?



04



ESCUCHAR LA
EMOCIÓN

Después de reconocer el bloqueo, muchas personas sienten una mezcla de sorpresa y alivio. Por primera vez, pueden ver con claridad el muro frente a ellas.

Durante mucho tiempo, hemos aprendido a ignorar, reprimir o "gestionar" las emociones como si fueran estorbos. Nos enseñaron que para tener éxito hay que ser racionales y fuertes. Sin embargo, en el camino del RENACER, aprendemos que las emociones no son obstáculos... son brújulas sagradas.

Cada emoción es un mensaje de tu mundo interno que busca ser integrado, cuando dejas de huir de ellas, el bloqueo deja de ser un muro y se convierte en una puerta.

Las emociones como mensajeras del inconsciente

Comprendemos que el inconsciente no habla con palabras, sino con sensaciones y emociones. Cuando estás a punto de dar un paso importante hacia tu expansión, tu sistema detecta que vas a salir de la "zona de supervivencia conocida".

Si en tu historia personal o árbol genealógico alguien sufrió por exponerse, por tener dinero o por ser libre, tu inconsciente activará una alarma emocional. No es que estés haciendo algo mal; es que estás tocando una herida. La emoción aparece para invitarte a mirar un dolor que aún no ha sido comprendido ni liberado.



El problema no es sentir miedo, sino vivir en la ceguera emocional: sentir el impulso de frenar sin preguntarnos jamás: ¿De dónde viene realmente esta alerta? ¿Es un peligro real de mi presente o es un eco de mi pasado? Al escuchar con curiosidad, le quitas al inconsciente la necesidad de gritar a través del bloqueo.

Detrás de cada persona que "sabe mucho pero no acciona", suele haber una tríada emocional que necesita ser vista: Miedo al rechazo (Herida de Abandono/Rechazo), Miedo al fracaso (Herida de Desvalorización), Miedo a no ser suficiente (El vacío de identidad). Estos miedos te mantienen en una eterna preparación para evitar el riesgo de ser tú misma.

De la reacción a la presencia: El arte de escuchar

Desde el Coaching Espiritual, escuchar una emoción es un acto de Presencia, no significa dejar que ella maneje tu vida, sino sentarte a conversar con ella como si fuera una niña asustada. Escuchar es validar, Cuando le dices a tu miedo: "Te veo, entiendo que intentas protegerme", algo mágico ocurre y la emoción pierde su carga. **Al darle lugar, la integras.**



Ejercicio práctico de escucha emocional

Alquimia Emocional

Te invito a realizar este ejercicio de integración.
Piensa en ese proyecto o decisión que tienes en pausa.
Deja que la emoción suba, no la analices, siéntela.

Ahora, completa estas declaraciones desde tu verdad más profunda:

- Observación: "Cuando pienso en [mi proyecto/decisión], la emoción que aparece en mi cuerpo es..."
- Escucha: "Esta parte de mí tiene miedo de que si avanzo, ocurra que..."
- Comprensión: "Esta parte de mí cree que me protege de sufrir el dolor de..." (Ej: la crítica, el juicio de mi madre, la soledad).
- Integración: Dile a esa emoción: "Gracias por cuidar de mi supervivencia durante tanto tiempo. Te honro, pero hoy elijo caminar hacia mi propósito. Estás a salvo conmigo".



05



NEUTRALIZAR EL
MODO
SUPERVIVENCIA

Después de reconocer el bloqueo y escuchar la emoción, muchas personas descubren una intensidad interna difícil de ignorar: ansiedad, presión o una urgencia que nubla el juicio. En este estado, intentar "accionar" es como tratar de conducir un auto con el freno de mano puesto.

Aquí aparece una comprensión fundamental: cuando tu cuerpo y tu mente están en alerta, entras en Modo Supervivencia. En este estado, tu mente no tiene como prioridad que cumplas tus sueños o encuentres tu propósito; su única misión es mantenerte a salvo.

Neutralizar no es eliminar el miedo, es informarle a tu sistema nervioso que, a pesar de la incertidumbre, estás fuera de peligro.

Cuando el sistema nervioso vive en alerta

Cuando vives en alerta, tu energía se consume en mecanismos de defensa, generas cortisol y adrenalina, tu respiración se vuelve superficial y tu visión se estrecha. El bloqueo no es falta de talento, es tu mente, prefiere que te quedes inmóvil antes que arriesgarte a una "muerte" simbólica (el rechazo).



¿Cómo el estrés bloquea la creatividad y la acción?

Observamos cómo el estrés altera nuestra coherencia, cuando el sistema nervioso está excitado, perdemos acceso a nuestras facultades superiores: La Creatividad, La Intuición y La Acción Consciente. Intentar analizar tu vida bajo estrés es como intentar ver el fondo de un lago cuyas aguas están agitadas. La claridad no es algo que se busca, es algo que aparece cuando el agua se calma.

La importancia de crear espacios de calma.

En el camino del crecimiento personal solemos enfocarnos mucho en hacer más cosas, más metas, más objetivos. Pero hay algo que suele olvidarse: **EL PODER DETENERSE.**

Crear espacios de calma no es perder el tiempo, es darle al sistema interno la oportunidad de volver a un estado de equilibrio. Cuando el cuerpo se relaja, la mente comienza a ordenarse y cuando la mente se ordena, aparecen nuevas perspectivas.

Muchas veces la respuesta que buscamos llega cuando nos damos permiso de respirar y volver al presente.



Práctica de regulación emocional

A continuación te comparto una práctica simple que puedes utilizar cada vez que sientas ansiedad o bloqueo. Busca un lugar tranquilo y sigue estos pasos.

Lleva tu atención a la respiración.

Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro.

Sostén el aire durante unos segundos.

Luego exhala lentamente por la boca contando nuevamente hasta cuatro.

Repite este ciclo de respiración durante unos minutos.

Mientras respiras, permite que tu atención se centre solo en el aire que entra y sale de tu cuerpo.

Si aparecen pensamientos, no luches contra ellos.

Simplemente vuelve suavemente a la respiración.

Poco a poco notarás que tu cuerpo comienza a relajarse y cuando el cuerpo se relaja, la mente también comienza a calmarse.

Este estado de calma es el terreno donde puede surgir la claridad.

Repite mentalmente: "En este momento, en este eterno presente, estoy a salvo".



Micro hábitos para bajar la ansiedad mental

Además de la respiración consciente, existen pequeños hábitos que pueden ayudarte a regular tu sistema interno durante el día.

No necesitan ser prácticas complicadas.

A veces pequeños momentos de pausa pueden generar grandes cambios.

Por ejemplo:

Tomar unos minutos para respirar profundamente antes de tomar una decisión importante.

Salir a caminar unos minutos para liberar tensión mental.

Desconectarte por un momento del ruido constante de las redes sociales o la información.

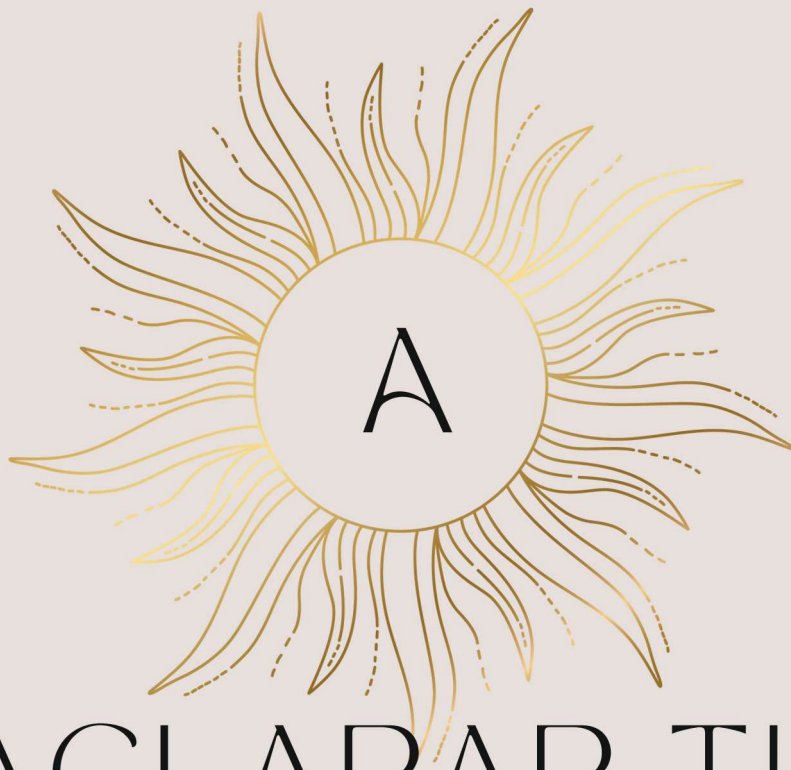
Beber agua lentamente y prestar atención a tu cuerpo.

Estos gestos simples le recuerdan a tu sistema nervioso algo muy importante:

En este momento estás a salvo y cuando el cuerpo se siente seguro, la mente puede volver a enfocarse en lo que realmente importa.



06



ACLARAR TU
VERDAD
INTERIOR

Después de reconocer el bloqueo, escuchar las emociones y calmar el estado interno, algo comienza a cambiar. La mente ya no está tan saturada de pensamientos, el cuerpo empieza a sentirse más tranquilo.

En ese espacio de mayor calma aparece una oportunidad muy importante: preguntarte con honestidad qué deseas realmente para tu vida.

Puede parecer una pregunta simple, pero para muchas personas no lo es.

Hemos aprendido a tomar decisiones basándonos en lo que otros esperan de nosotros, lo que parece más seguro y lo que creemos que “deberíamos” hacer. Con el tiempo, esas expectativas externas pueden alejarnos de nuestra verdadera voz interior.

Por eso este paso del método consiste en algo muy esencial: **Volver a escucharte profundamente.**

Reconectar con tu verdadera intención

La verdadera intención nace en un lugar más profundo que la mente racional.

No aparece desde la presión ni desde la comparación.



Aparece cuando nos permitimos escuchar lo que nuestro interior desea expresar.

Reconectar con esa intención no significa abandonar todas nuestras responsabilidades o cambiar nuestra vida de un día para otro.

Diferenciar deseo auténtico de presión externa

En el proceso de aclarar nuestra verdad interior, es importante aprender a distinguir entre dos tipos de impulso. Por un lado, están los deseos que nacen del alma.

Son aquellos que, cuando los imaginamos, generan una sensación de expansión, curiosidad o entusiasmo. No siempre vienen acompañados de seguridad absoluta, pero sí de una sensación interna de significado.

Por otro lado, están las decisiones impulsadas por presión externa.

Aclarar tu verdad interior implica comenzar a notar estas diferencias.

Poco a poco aprendes a escuchar con más atención qué decisiones nacen desde la autenticidad y cuáles desde la presión.



Ejercicio de propósito personal

Ahora toma tu cuaderno y escribe las siguientes frases, completándolas con lo que surja desde tu interior.

En el fondo de mi corazón, lo que realmente deseo crear en mi vida es.....

Si dejara de intentar cumplir expectativas externas, me permitiría.....

Una parte de mí sabe que sería feliz si me animara a...

A veces la claridad aparece poco a poco.

Aclarar tu verdad interior es un proceso de reconexión contigo mismo.

No se trata de tener todas las respuestas de inmediato, se trata de comenzar a escuchar con más atención aquello que tu alma intenta decirte.

Cuando esto ocurre, algo cambia dentro de ti y las decisiones dejan de sentirse como una carga.



07



CAMBIAR EL
DIÁLOGO
MENTAL

Después de reconectar con tu verdad interior, es posible que hayas descubierto algo importante sobre ti. Tal vez reconociste sueños que habías dejado de lado y/o identificaste decisiones que has estado evitando, pero justo cuando empiezas a imaginar un cambio, suele aparecer algo muy familiar: La voz de la mente, esa voz que comienza a decir cosas como:

“Tal vez no soy capaz.”

“Seguro otras personas lo hacen mejor.”

“Quizás no sea el momento.”

Esta voz interna forma parte de lo que en coaching llamamos el **diálogo interno**.

Es la conversación constante que tenemos con nosotros mismos y aunque muchas veces pasa desapercibida, tiene un enorme poder sobre nuestras decisiones. Porque lo que pensamos sobre nosotros mismos termina influyendo en lo que creemos posible.



Tus modelos mentales

Nuestra mente es una narradora incansable que busca coherencia. A lo largo de tu vida, has ido tejiendo una red de historias sobre quién eres y qué te está permitido lograr.

Estas historias NO son la verdad, son juicios grabados en tu sistema a partir de experiencias pasadas, heridas de la infancia o mandatos familiares.

Por ejemplo, si en algún momento una persona se sintió muy criticada al intentar algo nuevo, puede haber construido una historia interna como: “Es mejor no exponerse demasiado.”

Con el tiempo, estas historias se repiten tanto que se vuelven transparentes; dejas de verlas como "una historia" y empiezas a verlas como "la realidad". Pero recuerda: una historia repetida mil veces sigue siendo una interpretación, no un destino.

Identificar tus "Sombras" mentales.

El acto de poder comienza al separar quién eres (la Conciencia) de lo que piensas (el programa). Para transformar el diálogo, debes observar las frases que surgen cuando piensas en expandirte.



“Todavía me falta ese curso”
“No tengo suficiente experiencia.”

Estos pensamientos pueden parecer realistas en el momento, pero muchas veces son simplemente historias que la mente repite para mantenernos en una zona conocida.

Reescribir el diálogo interno

Cambiar el diálogo mental no significa ignorar tus miedos ni obligarte a pensar positivo todo el tiempo. Significa aprender a cuestionar las historias que limitan tu crecimiento.

Cuando identifiques un pensamiento saboteador, TRANSFORMALO.

Por ejemplo, si aparece el pensamiento:

“No estoy lo suficientemente preparada.”

Podrías transformarlo en algo como:

“Siempre puedo seguir aprendiendo, pero también puedo comenzar con lo que ya sé.”



Práctica diaria de reprogramación mental

Re-diseñar el diálogo

El diálogo interno se transforma con práctica, no se trata de cambiar todos tus pensamientos de un día para otro, se trata de comenzar a observarlos con más conciencia.

Cada vez que detectes un pensamiento que te limita, puedes hacer una pequeña pausa y preguntarte:

¿Este pensamiento me acerca o me aleja de la vida que quiero crear?

Si te aleja, puedes elegir conscientemente una interpretación diferente, con el tiempo, este proceso comienza a generar un cambio profundo.

Las historias que antes te frenaban pierden fuerza y poco a poco aparece una nueva narrativa interna, una historia donde te reconoces como alguien capaz de aprender, crecer y avanzar.

Este proceso genera nuevas conexiones y, sobre todo, una nueva coherencia espiritual. La narrativa que antes te frenaban pierden su carga y la duda deja de ser un muro para convertirse en un susurro que decides **no escuchar**.



08



ELEGIR ACCIÓN
ALINEADA

Muchos buscadores pasan años habitando el mundo de las ideas, leen y realizan profundas introspecciones. Todo esto es abono para la tierra, pero llega un momento en el que la semilla necesita romper la cáscara y salir a la luz, ese momento ocurre a través de tus decisiones.

En este punto del Método RENACER, comprendemos que la claridad sin acción es solo una forma sofisticada de autoengaño. El cambio verdadero no es algo que se piensa, es algo que se encarna. Elegir una acción alineada significa tomar decisiones que honren la nueva coherencia que has construido entre tu mente, tu emoción y tu alma.

La trampa de esperar el momento perfecto

Una de las estrategias más comunes del autosabotaje es hacernos creer que necesitamos esperar el momento ideal para actuar, el problema es que ese momento perfecto rara vez llega.

Siempre habrá algo que mejorar, algo que aprender o alguna condición que podría ser más favorable y si esperamos a sentir seguridad absoluta antes de actuar, es posible que nunca demos el primer paso.

Muchas veces el crecimiento ocurre justamente en el proceso de intentar, equivocarnos, aprender y volver a intentarlo.



La bendición de la acción imperfecta

Existe un mandato transgeneracional muy pesado: "Si lo vas a hacer, hazlo bien o no lo hagas". Esta creencia es la tumba de muchos sueños, esto es un juicio de perfección.

La acción imperfecta es un acto de humildad espiritual; es aceptar que eres un aprendiz en la escuela de la vida. Cuando te das permiso de fallar, le quitas al inconsciente la presión del juicio.

La imperfección es el terreno donde crece la sabiduría, no necesitas ser experta para empezar, pero necesitas empezar para convertirte en la experta de tu propio destino.

El poder de los pequeños pasos

Cuando pensamos en cambiar algo importante en nuestra vida, muchas veces imaginamos transformaciones enormes, cambiar de trabajo, transformar nuestra forma de vivir.

Estas metas pueden parecer abrumadoras cuando las miramos como un todo, por eso una de las estrategias más poderosas es dividir los cambios en pequeños pasos alcanzables.



Un pequeño paso puede ser algo tan simple como:

- Investigar información sobre un tema que te interesa
- Dedicar 20 minutos a una actividad que te acerca a tu objetivo
- Iniciar una conversación importante
- Comenzar a escribir una idea que llevas tiempo postergando.

Cada pequeño paso genera algo muy valioso
Movimiento.

El principio de la evolución constante: El 1%

Desde una mirada espiritual, la vida es un proceso de refinamiento constante. El principio del 1% propone que la maestría no nace de saltos heroicos, sino de la constancia sagrada.

Mejorar un 1% cada día puede parecer invisible al ojo humano, pero tiene un efecto acumulativo en tu campo energético. Es dar un paso hacia tu sueño, aunque te tiemblen las piernas.

Lo importante no es la velocidad, sino la dirección y la coherencia, la constancia es lo que convierte una decisión en un destino.



Ejercicio: tu primera acción consciente

Para integrar este paso del Método RENACER, te invito a realizar un ejercicio sencillo pero poderoso.

Piensa en algo que hayas descubierto durante este proceso.

Tal vez una idea, un deseo o un cambio que te gustaría comenzar a crear en tu vida.

Ahora pregúntate:

¿Cuál sería una pequeña acción que podría dar en los próximos días para acercarme a esa dirección?

No tiene que ser algo grande.

Solo debe ser un paso posible y concreto.

Escribe tu respuesta completando esta frase:

La primera acción consciente que voy a realizar es...

Luego agrega algo más:

Voy a realizar esta acción antes de...

Cuando defines un momento específico, aumentas la probabilidad de que esa acción realmente ocurra.

Recuerda que el objetivo no es hacerlo perfecto.

¡¡¡El objetivo es comenzar a moverte!!!



09



REFORZAR TU
NUEVA IDENTIDAD

Todo proceso de transformación profunda tiene un umbral sagrado, es ese instante en el que dejas de reconocerte en tus antiguos miedos y comienzas a habitar una nueva piel.

Tal vez tus circunstancias externas , tu cuenta bancaria, tu trabajo o tus relaciones todavía no reflejen el cambio total, pero tu vibración interna ya es otra.

Ahora eres el Observador que detecta el autosabotaje antes de que te detenga; eres quien escucha su emoción sin dejarse secuestrar por ella.

Has dejado de ser un "proyecto pendiente" para convertirte en una realidad en expansión. La transformación real no ocurre cuando entiendes el concepto, sino cuando encarnas la nueva identidad.

El cambio no es un momento, es un proceso

Muchas personas creen que el crecimiento personal ocurre en un instante revelador, como si un día despertáramos completamente transformados, pero en realidad el cambio profundo se parece más a un camino, donde algunos días sentirás mucha claridad y motivación y otros días volverán a aparecer dudas o miedos.

Eso no significa que hayas retrocedido, significa simplemente que estás aprendiendo a vivir de una manera nueva.



Sostener la evolución: La ecología de tu nuevo Yo

Después de un renacimiento, el sistema interno es sensible, entendemos que el entorno puede intentar "empujarte" de nuevo a tu vieja forma para mantener el equilibrio del sistema (familia, amigos, pareja).

Sostener tu evolución requiere **higiene espiritual**:

- Límites con amor: Aprender a decir "no" a lo que ya no resuena con tu nueva identidad.
- Rituales de anclaje: Momentos de silencio para recordarle a tu mente que estás a salvo en este nuevo nivel de exposición.
- Alimento mental: Rodearte de frecuencias (personas, libros, entornos) que validen a la persona en la que te has convertido, no a la que solías ser.

Convertirte en la persona que decide avanzar

Uno de los cambios más profundos que puede ocurrir en tu vida es transformar la forma en que te percibes a ti mismo.

Hoy, al aplicar el Método RENACER, has construido una identidad de Confianza, entendiendo que tienes los recursos para atravesarlo. Has dejado de ser la persona que espera el permiso de los demás para convertirte en la autoridad de su propia vida.



Reconocer tu propio proceso de crecimiento

En el camino del crecimiento personal es fácil enfocarnos en todo lo que todavía falta, pero también es importante detenernos un momento y reconocer lo que ya hemos transformado.

Honra a esa versión tuya que compró este libro sintiéndose bloqueada. Ella fue el motor que te trajo hasta aquí.

Reconoce tus avances invisibles, esa vez que no te criticaste, ese pequeño paso que diste aunque te temblaban las manos, esa decisión de elegir tu paz sobre el drama. **Esos son los ladrillos de tu nueva identidad.**

Tu mente se fortalece cuando celebras tus victorias, has comenzado a tomar acciones alineadas con lo que deseas crear y eso merece ser reconocido, porque el crecimiento no siempre es visible desde afuera, pero dentro de ti se están formando nuevas bases.



Reflexión final: tu renacimiento personal

El método que has recorrido en este libro se llama RENACER por una razón.

Renacer no significa convertirte en alguien completamente diferente, significa volver a conectar con tu esencia más auténtica.

Significa recordar que dentro de ti existe una capacidad natural para crecer, aprender y transformar tu vida, tal vez este proceso sea solo el comienzo de un camino más largo, donde seguirás descubriendo nuevas versiones de ti mismo.

Ahora sabes que tus pensamientos no tienen que controlar tu vida, sabes que puedes observar tus miedos sin quedarte atrapado en ellos y sobre todo, sabes que cada día tienes la posibilidad de elegir nuevamente.

Elegir avanzar.

Elegir escucharte.

Elegir construir una vida más alineada con lo que realmente eres.

Ese es el verdadero significado de renacer.

No ocurre una sola vez.

Ocurre cada vez que decides volver a ti.



10

EL EJERCICIO CENTRAL DEL MÉTODO RENACER



A lo largo de este libro hemos explorado cómo el autosabotaje muchas veces aparece cuando una parte de nuestra mente intenta protegernos del error, del rechazo o del miedo.

Por eso, el ejercicio central del Método RENACER no consiste en luchar contra esa parte que nos bloquea, sino en escucharla y comprenderla.

El primer paso es identificar una situación en tu vida donde sientas que algo dentro de ti te frena. Puede ser una decisión que has estado postergando, un proyecto que deseas iniciar o una oportunidad que te genera miedo.

Luego pregúntate con honestidad:

¿Qué parte de mí tiene miedo de avanzar?

Imagina que esa parte pudiera hablar. ¿Qué diría? Tal vez exprese dudas, inseguridad o temor a equivocarse. Escuchar esa voz interna te permitirá comprender mejor tu diálogo mental.

Después de reconocer ese miedo, haz una segunda pregunta importante:

¿Qué está intentando proteger esta parte de mí?



Muchas veces descubrirás que tu miedo intenta evitar que experimentes rechazo, frustración o decepción. Cuando comprendes esto, el autosabotaje deja de sentirse como un enemigo y empieza a verse como una forma de protección aprendida.

El siguiente paso es integrar esa parte de ti, en lugar de rechazarla, puedes reconocer su intención y agradecerle su deseo de cuidarte, recordándole que hoy puedes tomar decisiones con mayor conciencia.

Finalmente, llega el momento más importante del ejercicio: **Elegir avanzar.**

No necesitas eliminar completamente el miedo para hacerlo, solo necesitas decidir cuál es el pequeño paso que puedes dar hoy hacia aquello que deseas crear en tu vida.

Este es el corazón del Método RENACER.

Aprender a escuchar tu mundo interior, comprender tus miedos y avanzar con mayor conciencia, cuando te permites comprender lo que ocurre dentro de ti, el cambio deja de sentirse como una lucha y comienza a convertirse en un proceso natural de crecimiento.



¡¡¡Llegaste!!!

Pero no al final, a ti porque después de todo lo que leíste, de todo lo que comprendiste hay una sola verdad que importa.

Nada cambia, hasta que tu no cambias y no porque te falte fuerza, ni sepas cómo, sino porque hasta ahora, una parte de ti seguía eligiendo quedarse donde era seguro.

Pero eso, ya no es así.

Ahora **viste**.

Ahora **entendiste**.

Ahora no puedes hacer como si no supieras y eso lo cambia todo.

Tal vez no tengas todo claro.

Tal vez todavía haya miedo.

Tal vez no sepas exactamente cómo.

Pero hay algo que sí sabes NO eres la misma persona que empezó este libro, así que no esperes el momento perfecto.

No esperes sentirte lista, no esperes garantías, porque la vida que quieres no empieza cuando desaparece el miedo.

Empieza cuando decidís avanzar con él.

Hoy tienes una elección, seguir siendo quien fuiste o empezar a ser quien sabes que ERES y cuando cierres este libro, no lo cierres con la mente.

Ciérralo con una decisión, **ELÍGETE**



“Lo que empezó como una lectura, puede convertirse en una nueva forma de vivir.”

***Si algo dentro tuyo se activó al leer estas páginas, si sentiste que partes de ti empezó a ordenarse, a entenderse, a respirar distinto,
NO lo dejes acá.***

Este proceso no termina cuando cierras este libro. Ahí es, en realidad, donde empieza a tomar vida.

Puedes encontrarme en mis redes como @soyalmaalfa , donde sigo compartiendo herramientas, reflexiones y espacios para acompañarte en este camino.

Será muy lindo seguir caminando juntas este proceso.

Nos vemos en tu renacer.

