



EL DÍA QUE TE ELIJAS

VERSIÓN REGALO

El Día Que Te Elijas – Versión Regalo

*No escribí esta guía desde la certeza,
sino desde el proceso.*

*Desde los momentos en los que tuve que detenerme,
mirarme con honestidad
y aceptar que seguir igual también era una elección.*

*A lo largo del tiempo descubrí que sanar no siempre es arreglar,
sino integrar.*

*Que no todo se transforma desde la mente,
y que el cuerpo guarda verdades que merecen ser escuchadas.*

*Comparto este material porque sé lo que es caminar sin claridad,
pero con una intuición firme de que algo necesita cambiar.*

*Si esta guía llegó a ti,
quizá no sea para que decidas hoy,
sino para que empieces a escucharte con más respeto.*

*— Tití Bel
El Día Que Te Elijas*

*“Esta guía no es para decidir hoy.
Es para dejar de pelear contigo mientras lo piensas.”*

El Día Que Te Elijas

Una pausa consciente para empezar a volver a ti
Tití Bel

Introducción

Este material no es para decidir si te quedas o te vas.
Es para dejar de abandonarte mientras lo piensas.

Si estás aquí, no estás perdida.
Tal vez solo estás cansada de no escucharte.

Capítulo 1 · Despertar suave

No estoy rota, estoy dormida

Una relación inconsciente no siempre duele fuerte.
A veces solo apaga de a poco.

Se siente como:

- estar acompañada y sola a la vez,
- adaptarte más de lo que te expresas,
- dudar de ti antes de dudar del vínculo.

Verdad clave:

No necesitas decidir nada hoy.
Solo dejar de mentirte.

Ejercicio breve:

Escribe sin pensar demasiado:

- a. ¿Qué parte de mí he reducido para que todo funcione?
- b. ¿Qué necesito callar para que haya “paz”?

Capítulo 2 · Claridad sin culpa

Dejar de confundirme

La confusión no es falta de inteligencia.

Es sostener dos verdades opuestas al mismo tiempo.

- Una parte de ti ya despertó.
- Otra aún quiere sostener lo conocido.

Verdad clave:

Aguantar no es amar.

Es postergarte.

Ejercicio breve:

Completa la frase:

“Si dejara de aguantar, lo primero que cambiaría sería _____.”

Capítulo 3 · Culpa y permiso

Elegirme no es traicionar

La culpa aparece cuando empiezas a cambiar.

No porque estés mal.

Sino porque estás rompiendo un patrón antiguo.

Ejercicio simbólico:

Coloca una mano en el pecho y di:

“Reconozco esta culpa.

Hoy me pregunto: ¿esto es mío... o lo aprendí?”

Respira. No expliques. Observa.

Capítulo 4 · Gratitud consciente

Agradecer sin quedarme

Puedes agradecer lo que fue
sin permanecer donde ya no eres.

Verdad clave:

La gratitud no te obliga a quedarte.

Te permite cerrar sin resentimiento.

Ejercicio breve:

Escribe:

- Algo que agradeces.
- Algo que hoy ya no puedes sostener.

Ambas cosas pueden coexistir.

La decisión interna

No necesitas actuar hoy.

Solo esta decisión silenciosa:

“No voy a seguir abandonándome para sostener.”

Eso, aunque no se note afuera,
lo empieza a cambiar todo.

Para seguir en tu proceso de Elegirte, he preparado un canal en TELEGRAM donde estaré subiendo más contenido, audios, videos, y mensajes tipo blog, porque no estás sola en tu proceso, estamos para acompañarnos sin juicio, aquí no decimos qué hacer, aquí estamos PRESENTES.

Canal Telegram: t.me/eldiaqueteelijas o solo busca en Telegram @eldiaqueteelijas

Instagram <https://www.instagram.com/eldiaqueteelijas/>



Si estás lista para dejar de caminar sola...

La guía que acabas de leer es solo la puerta de entrada. Si sientes que el contenido ha resonado contigo, es porque tu sistema nervioso está pidiendo un orden que no puede encontrar en el ruido del día a día. He diseñado el Ecosistema "El Día Que Te Elijas" para ser el mapa, la brújula y la compañía que necesitas en este proceso.

Esto es lo que encontrarás dentro de la experiencia completa:

1. El Manual Maestro (10 Módulos de Profundización)

No es teoría; es una hoja de ruta. Aquí exploramos desde las lealtades invisibles a tu historia familiar hasta cómo poner límites sin que la culpa te paralice. Cada módulo está diseñado para que dejes de "entender" y empieces a "sentir" el cambio.

2. Journal Consciente: Tu espacio de anclaje

El papel no miente. Este diario guiado contiene las preguntas exactas para que proceses tus emociones cada mañana. Es la herramienta para que tu despertar no sea una idea pasajera, sino un hábito de honestidad diaria contigo misma.

3. Botiquín Somático: Audios de Respiración 5.5

Cuando la mente entra en pánico, no necesita explicaciones, necesita seguridad. He grabado audios de respiración rítmica diseñados para sacar a tu cuerpo del estado de "alerta" y devolverlo a la calma en menos de 6 minutos. Es tu ancla para los momentos de saturación.

4. Acompañante GPT: Tu Guía 24/7

Este es el corazón tecnológico de mi sistema. Un asistente de inteligencia artificial entrenado con mi metodología que te acompaña en tiempo real. ¿Sientes una culpa repentina a las 3 de la mañana? ¿No sabes cómo responder a un mensaje que te dolió? El GPT te ayuda a identificar tu estado emocional y te sugiere una práctica inmediata de regulación. Nunca más estarás sola con lo que sientes.

REGALO EXCLUSIVO: El Reto de 42 Días (Micro-hábitos)

Al acceder al ecosistema hoy, incluyo como bonus mi Plan de 42 Días de Micro-hábitos de Consciencia. Se dice que se necesitan 21 días para crear un hábito, pero se necesitan 42 para transformar una identidad. Te guiaré paso a paso con pequeñas acciones diarias que no te abrumen, pero que al final del camino te habrán devuelto a tu centro.

[https://pay.hotmart.com/A104523556K?
bid=1771820618723](https://pay.hotmart.com/A104523556K?bid=1771820618723)

Al hacer clic, serás redirigida a la plataforma segura de Hotmart para comenzar tu acceso inmediato.

¿Por qué este ecosistema?

Porque elegirte no es un evento de un solo día, es una práctica sostenida. Por el precio de una cena, estás adquiriendo la tecnología y el conocimiento para dejar de abandonarte.

Te espero del otro lado, Tití Bel

