

**CONCEBIR DESDE EL ALMA**

## ***Volver a Creer***

30 días para transformar tus creencias sobre la  
fertilidad, el embarazo y tu capacidad de  
recibir vida.

**DESIREE.AUTENTICIDAD**

## **Carta de Desirée para ti**

Bienvenida hermana.

Si este PDF llegó a tus manos, quiero que sepas algo antes de comenzar: No estás sola.

Sé que el camino hacia el embarazo puede estar lleno de ilusión, esperanza, preguntas, miedo, cansancio e incluso momentos de profunda tristeza. También sé que muchas veces el mayor peso no viene de los tratamientos, las citas médicas o la espera... sino de las historias que comenzamos a contarnos sobre nosotras mismas.

Historias que dicen que nuestro cuerpo está fallando.

Historias que nos hacen dudar de nuestra capacidad para crear vida.

Historias que nos llenan de miedo sobre el futuro.

Con el tiempo, esas creencias pueden convertirse en una carga silenciosa que llevamos todos los días.

Por eso creé este espacio.

Estos 30 Journal Prompts no fueron diseñados para convencerte de pensar positivo ni para negar tus emociones. Fueron creados para ayudarte a observar con amor las creencias que has acumulado a lo largo de tu vida, cuestionarlas y abrir espacio para nuevas posibilidades.

concebir desde el alma

journal prompts

Mi deseo es que durante este mes encuentres momentos para volver a ti.

Que puedas escucharte con honestidad.

Que te permitas sentir.

Que descubras cuánto amor, fortaleza y sabiduría ya habitan dentro de ti.

Porque independientemente del momento en el que te encuentres, mereces vivir este proceso con más paz, más confianza y más compasión hacia ti misma.

Respira profundo.

Este viaje comienza aquí.

Con amor,

A handwritten signature in black ink that reads "Desiree Chapa". The script is fluid and cursive, with the first letter of each name being capitalized and prominent.

@desiree.autenticidad

## **Cómo utilizar este Journal**

Este Journal está diseñado para acompañarte durante 30 días.

Cada día encontrarás una pregunta que te ayudará a explorar creencias, emociones y pensamientos relacionados con tu fertilidad, tu cuerpo y tu camino hacia la maternidad.

No necesitas responder de manera perfecta.

No necesitas tener todas las respuestas.

Solo necesitas estar dispuesta a escucharte.

Te recomiendo:

- ✦ Dedicar entre 10 y 15 minutos al día.
- ✦ Buscar un espacio tranquilo donde puedas estar contigo misma.
- ✦ Escribir a mano siempre que sea posible. La escritura manual favorece la conexión emocional y ayuda a procesar pensamientos de manera más profunda.
- ✦ Responder desde el corazón, sin censura y sin intentar escribir "lo correcto".
- ✦ Escuchar una meditación o hacer algunas respiraciones conscientes antes de comenzar si sientes mucha ansiedad.
- ✦ Leer nuevamente tus respuestas al final de los 30 días para observar cuánto has crecido.

## **Qué hacer si aparecen emociones difíciles**

Es posible que durante algunos ejercicios surjan emociones intensas.

Eso no significa que estés haciendo algo mal. Al contrario.

Muchas veces las emociones que evitamos son precisamente las que necesitan ser vistas, escuchadas y liberadas.

Si aparece tristeza, miedo, enojo o frustración:

- Respira profundamente.
- Permítete sentir sin juzgar.
- Recuerda que las emociones son visitantes temporales.
- Busca apoyo profesional si sientes que lo necesitas.

Tu objetivo no es eliminar emociones difíciles.

Tu objetivo es aprender a sostenerlas con amor.

## **Beneficios de este Journal**

A medida que avances en este proceso, podrías experimentar:

### **Mayor conciencia de tus creencias**

Comenzarás a identificar pensamientos automáticos que quizás han estado dirigiendo tu experiencia sin que te dieras cuenta.

### **Menos ansiedad y miedo**

Cuando ponemos nuestros pensamientos en papel, dejan de girar constantemente dentro de nuestra mente.

### **Más conexión con tu cuerpo**

Pasarás de ver tu cuerpo como un problema que resolver a verlo como un aliado que merece amor y respeto.

### **Mayor capacidad para confiar**

Aprenderás a distinguir entre lo que puedes controlar y lo que necesitas entregar a la vida.

### **Más compasión hacia ti misma**

Desarrollarás una relación más amable contigo, especialmente en los días difíciles.

### **Una experiencia de fertilidad más consciente**

Este Journal no busca ayudarte únicamente a lograr un embarazo.

Busca ayudarte a transitar este camino de una forma más amorosa, conectada y auténtica.

concebir desde el alma

journal prompts

## **Antes de comenzar**

Quiero invitarte a hacer una pausa.

Coloca una mano sobre tu corazón y otra sobre tu vientre.

Respira profundamente tres veces. Y repite:

*Estoy dispuesta a mirar mis creencias con amor. Estoy abierta a nuevas posibilidades. Confío en que este proceso me acercará cada vez más a mí.*

Ahora sí.

Toma tu pluma.

Y comencemos.

concebir desde el alma

journal prompts

### **Afirmación para cerrar cada día**

Hoy libero una creencia que ya no me sirve. Confío en mi cuerpo, confío en la vida y confío en que todo se está acomodando para mi mayor bien.



concebir desde el alma

journal prompts

día 01 - ¿Qué creo hoy acerca de mi capacidad para embarazarme?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 01 - ¿Qué creo hoy acerca de mi capacidad para embarazarme?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 02 - ¿De dónde vienen esas creencias? ¿Son realmente mías?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 03 - ¿Qué historias sobre fertilidad escuché al crecer?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 04 - ¿Qué frases sobre embarazo recuerdo haber escuchado en mi familia?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 05 - ¿Qué experiencias del pasado han influido en la forma en que veo mi fertilidad?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 06 - Si el miedo no existiera, ¿cómo viviría este proceso?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 07 - ¿Qué es lo que más temo que suceda?

hoy agradezco:



concebir desde el alma

journal prompts

día 08 - ¿Y qué pasaría si pudiera sostenerme amorosamente incluso en ese escenario?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 09 - ¿Qué emociones he intentado evitar sentir durante este camino?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 10 - ¿Qué parte de mí necesita más compasión en este momento?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 11 - ¿Qué significa para mí convertirme en madre?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 12 - ¿Qué aspectos de la maternidad me emocionan?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 13 - ¿Qué aspectos de la maternidad me generan miedo?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 14 - ¿Existe alguna parte de mí que aún se siente insegura de recibir un bebé?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 15 - Si mi útero pudiera hablarme, ¿qué mensaje tendría para mí hoy?

hoy agradezco:



concebir desde el alma

journal prompts

día 16 - ¿Qué le diría a mi cuerpo si lo tratara como a mi mejor amiga?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 17 - ¿De qué maneras mi cuerpo me ha sostenido durante toda mi vida?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 18 - ¿Qué evidencia tengo de que mi cuerpo está trabajando a mi favor?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 19 - ¿Qué expectativas poco realistas necesito soltar?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 20 - ¿Qué puedo agradecerle hoy a mi cuerpo?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 21 - ¿Qué estoy intentando controlar que en realidad no depende de mí?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 22 - ¿Qué sentiría si confiara un poco más en el proceso?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 23 - ¿Cómo sería mi día si dejara de vivir pendiente de los síntomas?

hoy agradezco:



concebir desde el alma

journal prompts

día 24 - ¿Qué actividades me ayudan a regresar al presente?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 25 - ¿Qué partes de mi vida siguen siendo abundantes hoy?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 26 - ¿Qué sueños siguen vivos dentro de mí además del embarazo?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 27 - ¿Cómo puedo demostrarme amor mientras espero?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 28 - ¿Qué necesito escuchar hoy para sentirme acompañada?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 29 - ¿Qué nueva creencia deseo elegir conscientemente?

hoy agradezco:

concebir desde el alma

journal prompts

día 30 - Escribe una carta a tu futuro bebé, o a tu futura versión de mamá, desde el amor y la confianza.

hoy agradezco:

### Bonus: Preguntas Profundas para Romper Creencias

Puedes utilizarlas cuando sientas que una creencia limitante aparece repetidamente.

- ¿Es absolutamente cierto que esto que pienso es verdad?
- ¿Quién sería yo sin esta creencia?
- ¿Qué evidencia tengo de que esta creencia no siempre se cumple?
- ¿Qué le diría a una amiga que estuviera pensando esto?
- ¿Esta creencia me acerca o me aleja de la vida que deseo crear?
- ¿Qué nueva historia estoy lista para escribir?



concebir desde el alma

journal prompts

## Nota Final

Este Journal es un complemento de acompañamiento emocional y espiritual. No sustituye atención médica, psicológica o terapéutica profesional. Mi intención es acompañarte a recordar que, más allá de cualquier resultado, sigues siendo completa, valiosa y profundamente digna de amor.

Con amor,

*Desirée Chapa*

Concebir desde el Alma ✨💖🌙