



SEMILLAS DE PODER

Tu Guía para Crear un Mundo Interno que
Atraiga lo que Deseas

Erica Valdán Álvarez



La decisión consciente es la primera semilla...
¿Qué quieres cosechar?



Tu Mente es un Jardín... ¿Qué Estás Plantando?

"Hace años, mi jardín interior era un terreno árido. Crecí creyendo que la vida era una lotería: a veces ganabas, a veces perdías, y poco podías hacer al respecto. Las decisiones me asustaban, el miedo al fracaso era maleza que ahogaba mis sueños, y sin darme cuenta, regaba semillas de desconfianza y culpa. ¿El resultado? Un jardín lleno de cactus punzantes (heridas sin sanar) y flores marchitas (proyectos abandonados).

Hasta que un día, una cliente me dijo: 'Siento que la vida me pasa... no vivo, sobrevivo'. Esa frase resonó en mí. Como terapeuta, entendí que no bastaba con sanar heridas... había que enseñar a plantar.

Este e-book es una pala, un rastrillo y un puñado de semillas para ti. Porque así como un durazno no nace de un manzano, tu vida no florecerá si siembras desde el miedo. Aquí aprenderás a:

- Descubrir qué semillas has regado sin saberlo (¡algunas son sorprendentes!).
- Arrancar las raíces tóxicas que te impiden crecer.
- Elegir con amor las decisiones que darán frutos dulces.



¿Lista para dejar de ser espectadora de tu vida y convertirte en la jardinera de tu destino?

Vamos... tus manos ya tienen el poder. 🌱"

Indice

Conoce tu Tierra El Arte del Autoconocimiento 04
¿Qué semillas has estado regando sin darte cuenta?

La Magia de la Decisión Cómo Plantar con Intención 07
"Plantar no es desear... es ACTUAR"

Compromiso – El Agua que Hace Crecer tus Semillas 09
La paciencia es el agua del crecimiento

Desmalezar el Inconsciente 11
Cómo Arrancar lo que Te Sabotea
Las malas hierbas tienen raíces profundas... pero tú puedes arrancarlas

La Cosecha – Reconocer y Celebrar tus Frutos 14
Cuando el fruto llega... ¿sabrás reconocerlo?



01

Conoce tu Tierra El Arte del Autoconocimiento

¿Qué Semillas Has Estado Regando?

"María llegó a mi consulta diciendo: 'Todo me sale mal'. Tras unas sesiones, descubrimos que, sin querer, regaba sal en su tierra emocional: criticaba cada logro ('No es suficiente'), desconfiaba de quienes la apoyaban ('Seguro quieren algo') y repetía 'No puedo' como mantra. ¿El resultado? Un jardín estéril... pero ella creía que era 'mala suerte'.

Como María, muchos vivimos en piloto automático, repitiendo hábitos que nos alejan de lo que deseamos. La primera semilla de poder es darte cuenta."



Ejercicio Práctico: El Mapa de tu Jardín Secreto

Paso 1: Dibuja un jardín en una hoja

Paso 2: En cada zona, escribe:

- Semillas actuales: Hábitos o pensamientos recurrentes (ej: "Compararme con otros", "Posponer mis sueños").
- Frutos actuales: Qué resultados te dan (ej: "Frustración", "Estancamiento").

Paso 3: Encierra en rojo lo que quieres arrancar y en verde lo que quieres regar.

Ejemplo de una cliente:

- Semilla: "Trabajar hasta agotarme".
- Fruto: "Cansancio crónico".
- Decisión: "Regaré 'descanso sin culpa'".



3 Señales de que Estás Regando Semillas Tóxicas

- 1 Cosechas lo mismo una y otra vez (ej: relaciones que se rompen igual, proyectos que se estancan).
- 2 Te quejas, pero no actúas (la culpa es del clima, no de lo que plantaste)
- 3 Tus 'no puedo' son más fuertes que tus 'qué tal si' (semillas de duda vs. semillas de fe).

Cuento: La Mujer que Regaba Sal

"Había una mujer que soñaba con un jardín exuberante. Cada día, regaba sus plantas... pero usaba agua salada. '¿Por qué nada crece?', lloraba. Un sabio le dijo: 'El problema no es la semilla, es lo que eliges echarle'. La mujer, ofendida, insistió: '¿Es que el agua salada es lo único que tengo!'.

Moraleja: *A veces, seguimos regando con sal (hábitos tóxicos) porque es lo conocido. Pero el primer paso para cambiar es aceptar que el agua dulce existe."*



"No puedes elegir nuevas semillas si no ves las que ya están plantadas.

La consciencia es tu primera herramienta de poder".

02

La Magia de la Decisión Cómo Plantar con Intención



¿Plantas desde el Miedo o desde el Amor?

"Rocío llegó a mí con un dilema: dejar un trabajo que la agotaba o seguir tolerando el estrés por 'seguridad'. Le pregunté: '¿Qué semilla estás regando: miedo a lo desconocido o amor por tu bienestar?'. Su respuesta fue un silencio incómodo. Al mes, renunció. Hoy tiene un emprendimiento de velas artesanales y dice: 'Aprendí que decidir desde el amor siempre da frutos dulces, aunque asusten al principio'.

Las decisiones son semillas. Si las plantas con miedo ('¿Y si fallo?'), crecerán raíces de duda. Si las plantas con amor ('Me lo merezco'), florecerán en oportunidades.

¿Cómo elegir conscientemente?

"Decidir es elegir entre el jardín que tienes y el jardín que sueñas. ¿Cuál regarás hoy?"

El Ritual de las 3 Semillas

MIEDO

- Escribe una decisión que evitas por temor (ej: terminar una relación tóxica, cambiar de carrera).
- Pregunta: "¿Qué perdería si sigo posponiendo esto?"



AMOR

- Escribe cómo se vería esa decisión si la tomaras desde el amor propio (ej: "Elijo paz mental sobre comodidad").
- Pregunta: "¿Qué ganaría mi futura Yo?"



ACCION

- Define un paso pequeño y concreto para empezar HOY (ej: "Hablaré con un coach laboral").

**"Este ritual no elimina el miedo...
pero lo equilibra con amor".**



"En un pueblo, había un árbol mágico que solo daba frutos si le hacías una promesa. Una niña, temerosa, le prometió: 'Regresaré cada día para cuidarte'. Pero el árbol no floreció.

Un anciano le susurró: 'El árbol no necesita promesas vacías... necesita decisiones valientes'. La niña volvió y dijo: 'Hoy plantaré mi primera semilla de valor'. Al instante, brotó una flor dorada".

Moraleja: "Las decisiones vacías no transforman. Las decisiones valientes, sí".



03

Compromiso – El Agua que Hace Crecer tus Semillas

¿Por qué la Paciencia es tu Mejor Aliada?

“Laura quería resultados rápidos: ‘Llevo dos semanas meditando y sigo igual’. Le expliqué: ‘Una semilla de roble no se convierte en árbol en un día... pero cada gota de agua cuenta’. Al mes, me escribió: ‘Entendí que el compromiso no es una carrera... es un ritual de amor’.”

El compromiso no es intensidad... es consistencia. No se trata de regar en exceso, sino de hacerlo cada día, incluso cuando no ves brotes.

El Diario de la Jardinera Consciente

1. Cada mañana, escribe:

- "Hoy regaré..." (ej: "20 minutos de lectura inspiradora").
- "Arrancaré..." (ej: "Pensamientos de 'no puedo'").

2. Cada noche, reflexiona:

- "¿Qué semilla creció hoy?" (logros pequeños).
- "¿Qué maleza apareció?" (obstáculos).

Ejemplo de una cliente:

- Mañana: "Regaré 10 minutos de silencio para escucharme".
- Noche: "La maleza fue el correo estresante... pero no arruinó mi día".

"El compromiso no es perfección... es volver a regar, incluso después de un día de sequía".

Ritual: La Luna Llena y las Semillas Benditas

En cada luna llena, elige una semilla simbólica (piedra, papel con una palabra) que represente un compromiso. Sostenla bajo la luz lunar y di: 'Como la luna, soy cíclica. Como la tierra, soy fértil'. Guárdala en un frasco... y observa cómo crece tu poder mes a mes".

04

Desmalezar el Inconsciente Cómo Arrancar lo que Te Sabotea

Las Malezas que Disfrazan de Flores

"Claudia llegó a mí diciendo: 'Soy muy perfeccionista, pero eso es bueno, ¿no?'. Tras unas sesiones, descubrimos que su 'perfección' era una maleza: escondía el miedo a ser juzgada. Como ella, muchas confundimos creencias tóxicas con virtudes. Desmalezar no es destruir... es distinguir entre lo que nutre y lo que envenena".



Malezas Comunes (y Cómo Arrancarlas)

1. "No soy suficiente":

- Origen: Comparación constante o críticas en la infancia.
- Herramienta: Afirmación diaria: "Soy completa, aquí y ahora".

2. "El amor duele":

- Origen: Heridas de abandono o traiciones pasadas.
- Herramienta: Ritual de liberación: Escribe la creencia en un papel y quémalo bajo la luna nueva.

3. "El éxito es egoísta":

- Origen: Mensajes familiares como 'qué dirán'.
- Herramienta: Visualización: Imagina tu éxito beneficiando a otros (ej: inspirar a tu familia).

4. "Es tarde para cambiar":

- Origen: Miedo al fracaso o al qué dirán.
- Herramienta: Lista de personas que conozcas o te contaron que transformaron su vida a pesar de su edad o circunstancias.



La Carta de Despedida

1. *Escribe una carta a una maleza (creencia tóxica), agradeciéndole por lo que 'creías' que te daba (ej: "Gracias, 'no soy suficiente', por intentar protegerme del rechazo").*
2. *Despídete con amor: "Pero ahora elijo soltarte. Ya no me sirves".*
3. *Guárdala o destrúyela en un ritual simbólico (enterrarla, quemarla, soltarla en un río).*

Ejemplo de una cliente:

"Después de quemar su carta al 'miedo al abandono', Ana inició una relación desde la confianza... no desde el control".

"No eres dueña de las malezas que heredaste... pero sí de las herramientas para arrancarlas".

05

La Cosecha – Reconocer y Celebrar tus Frutos

¿Sabrás Reconocer tus Frutos?

"Cuando Marta logró ascender en su trabajo, no lo celebró: 'Es solo suerte', dijo. Pero no tuvo en cuenta que la verdadera cosecha no son los resultados... es en quién te convertiste en el proceso. Aprender a celebrar, incluso lo pequeño, es regar semillas de gratitud que atraerán más abundancia".



La Cosecha Invisible (Lo que Realmente Importa)

- *Autoconfianza:* Dejas de buscar validación externa.
- *Paz interior:* Conflictos que antes te destrozaban ahora son oportunidades de diálogo.
- *Libertad emocional:* Ya no cargas con culpas heredadas.

"Tras sanar su relación con su madre, Lucía notó que sus amistades tóxicas desaparecieron... sin esfuerzo".

Ejercicio Práctico

El Jardín de tus Logros



Objetivo: Reconocer tus avances y celebrar tu crecimiento de forma tangible.

Materiales necesarios:

- Hojas de papel o tarjetas.
- Una caja, frasco o tablero vacío (puede ser virtual, como una nota en tu teléfono).
- Lápices o colores.

Pasos:

1. Siembra tus logros (5 minutos):

- Escribe en cada tarjeta un logro, por pequeño que sea (ej: "Hoy hablé con amor en una discusión", "Dejé de criticar mi cuerpo").
- Tip: Incluye no solo resultados, sino procesos (ej: "Regué mi autoestima esta semana").

2. Planta las tarjetas en tu "jardín" (2 minutos):

- Coloca las tarjetas en la caja/frasco o pégalas en el tablero. Si es digital, crea una lista.
- Frase para reflexionar: "Cada logro es una semilla que alimenta el jardín de mi futuro".

3. Riega con gratitud (3 minutos):

- Elige una tarjeta al azar y escribe debajo: "Gracias a mi decisión de _____, hoy _____".
- Ejemplo: "Gracias a mi decisión de meditar 5 minutos al día, hoy manejé mejor mi ansiedad".

4. Celebra con un ritual simbólico (opcional):

- Prende una vela aromática (lavanda para paz, canela para abundancia) y di en voz alta:
- "Honro lo que sembré y confío en lo que crecerá".

"La cosecha no es el final... es el recordatorio de que cada semilla cuenta".

"Este e-book es solo el comienzo. Ahora tienes las herramientas para elegir, plantar y cosechar. Pero recuerda: un jardín no se cuida solo. Si necesitas ayuda para desmalezar, regar o celebrar, mis sesiones 1:1 son un espacio seguro para que florezcas.



Tu jardín no empieza ni termina en ti. Es un legado de amor que se extiende hacia atrás y hacia adelante en el tiempo.

¿Qué semillas quieres que cosechen tus nietos?"

www.ericaroldanalvarez.com

"Si quieres explorar tus raíces familiares o limpiar plagas emocionales, agenda una consulta +54 9 264 44 7 55 66.

Juntas, cultivaremos un legado de paz."



consulta@ericaroldanalvarez
www.ericaroldanalvarez.com