

20 LLAVES PARA SOLTAR



PROMPTS DE ESCRITURA
PARA LIBERAR EMOCIONES

Por Shari Litgow

WORKBOOK

ZO LLA AVES PARA SOLTAR

Es una guía diseñada para esos momentos en que necesitas liberar lo que llevas dentro y encontrar paz. Es una invitación a dejar caer la armadura, escucharte y abrirte a una honestidad que sana.

Cada una de estas “llaves” te acompañarán a explorar y soltar. Aquí, las preguntas no tienen prisa, y cada línea escrita es un paso hacia la claridad y la paz.

Para esos días en que el silencio pesa y la voz interior necesita ser escuchada, estas 20 llaves te guiarán hacia el alivio.

A veces, la sanación empieza en el papel.

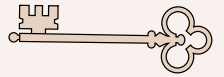
Y este puede ser ese primer paso.

Con amor, Shari



ME PUEDO
SACUDIR DE
TODO MIENTRAS
ESCRIBO;
MIS PENAS
DESAPARECEN,
MI CORAJE
RENACE.

ANA FRANK



¿Qué estoy sintiendo ahora mismo, y por qué?

Blank writing area for the first prompt.

Si pudiera gritarle algo al mundo, sería...

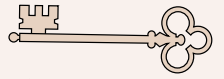
Blank writing area for the second prompt.

Lo que más me molesta hoy es...

Blank writing area for the third prompt.

Si pudiera hablarle directamente a mi preocupación, le diría...

Blank writing area for the fourth prompt.

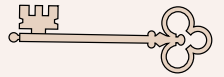


Escríbele una carta a alguien sin guardarte nada, diciéndole lo que realmente sientes.

A large, empty white rectangular box intended for writing a letter.

Describe un lugar seguro en tu mente y llénalo con detalles que te traigan paz.

A large, empty white rectangular box intended for describing a safe place in the mind.



¿Qué me gustaría que alguien entendiera de mí, sin que yo tenga que explicarlo?

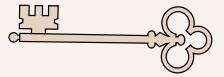
Blank writing area for the first prompt.

¿Qué cosas no puedo cambiar, pero me cuesta soltar?

Blank writing area for the second prompt.

¿Qué palabras necesito decirme a mí mismo/a para sentir alivio?

Blank writing area for the third prompt.

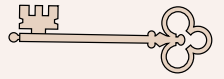


Si pudiera soltar mis emociones como si fueran globos, liberaría...

Puedes dibujarlos y colocarle el nombre de esas emociones.

¿Qué es lo que más me asusta admitir sobre esta situación?

Escribe sobre una decisión que temo tomar y qué podría pasar si la tomo.

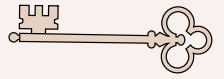


Describe la última vez que sentiste paz y qué lo hizo posible.

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the first prompt.

¿Qué necesito de los demás, pero temo pedir?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the second prompt.

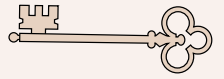


Escribe una conversación imaginaria en la que puedas decir todo lo que sientes sin filtros.

A large, empty white rectangular box intended for writing an imaginary conversation.

Si me permitiera ser vulnerable ahora, diría...

A white rectangular box intended for writing a response to the prompt about vulnerability.

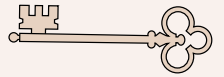


Qué recuerdo me trae tristeza y cómo puedo darle un nuevo significado?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the first prompt.

¿Qué peso emocional llevo que ya no quiero cargar?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the second prompt.

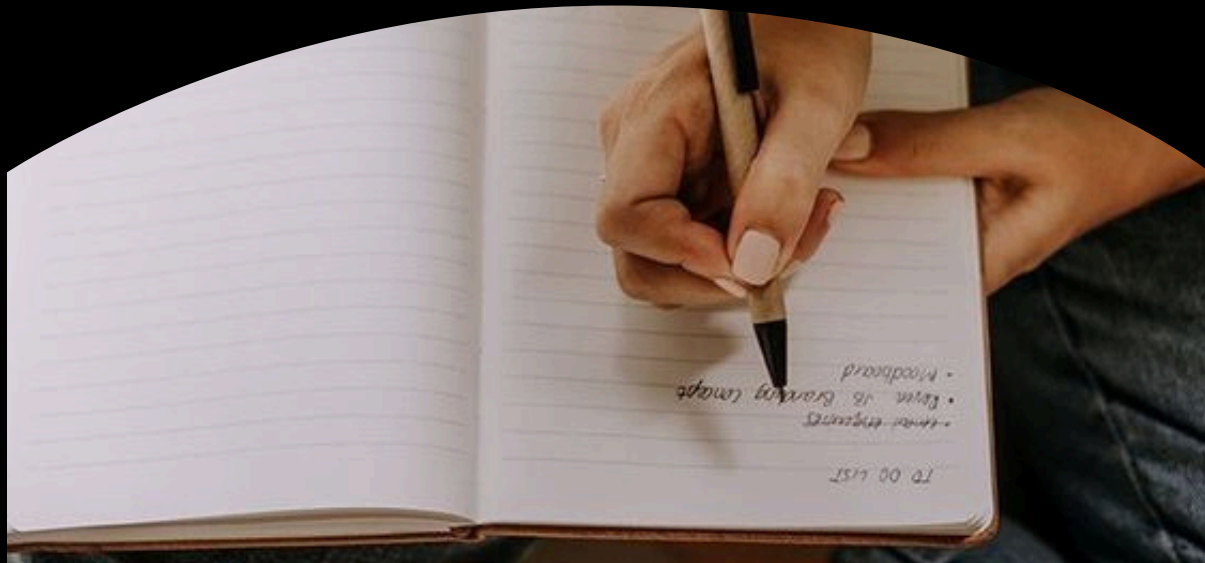


¿Qué me está costando aceptar en este momento?

A large, empty white rectangular box intended for writing a response to the prompt above.

¿Qué me gustaría escribir(me) para recordar en días difíciles?

A large, empty white rectangular box intended for writing a response to the prompt above.

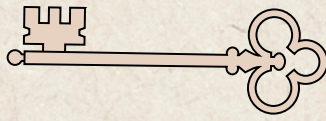


GRACIAS

POR LLEGAR HASTA AQUÍ

Gracias por permitirme acompañarte en este momento de introspección y desahogo. Este workbook está aquí para ti, hoy y siempre, para que regreses a él cada vez que sientas la necesidad de liberar lo que guardas dentro. Que estas páginas te reciban con la misma calidez y comprensión, y que encuentres en ellas un espacio seguro para ser, soltar y sanar.





Y si deseas ir aún más profundo en este viaje hacia ti,
te invito a unirte a:

*Escribir para
encontrarme*

Este programa fue creado con la intención de ofrecerte herramientas y guías de autoconocimiento a través de la escritura para redefinir tu camino, transformar tu narrativa interna y conectar con tu propósito.

Haz de este camino un compromiso contigo y con Dios.
Si estás list@ para explorar más tu mundo interior, únete hoy y aprovecha el cupón de descuento de 11 dólares.

Gracias, y recuerda que estás en el camino exacto. ✨

QUIERO UNIRME



SERENIDAD. CLUB