REGALO DE NAVIDAD · KIT DE AÑO NUEVO

Diario de
Amor Propio

21 días para cerrar 2026 contigo y abrirte a 2027

INGRITH SCHAILL
INSHA® Escuela Angelical Cuántica

UNA CARTA PARA TI

Mi bello ser de luz,

Diciembre tiene una costumbre curiosa: nos pone a correr justo cuando el alma pide detenerse. Compras, cenas, mensajes, cuentas… y casi nunca queda un rato para preguntarte a ti cómo estás de verdad.

Mira, te cuento: en más de 37 años acompañando personas he visto que los años no se cierran solos. Si no los cierras tú, se quedan abiertos, y lo que no se cerró en diciembre sigue pidiendo atención en marzo, en junio, en el siguiente diciembre.

Por eso te preparé este diario. Son 21 días, divididos en tres momentos: **soltar** lo que ya cumplió su ciclo, **agradecer** lo que viviste y **abrirte a recibir** lo que viene. No tienes que escribir bonito ni hacerlo perfecto. Solo tienes que ser honesta contigo.

Puedes empezar el 11 de diciembre para terminar el 31, o empezar el día que llegue a tus manos. El tiempo del alma no se rige por el calendario.

Recuerda el lema de nuestra escuela: *tú sanas primero*. Este es tu turno.

Ingrith

Ingrith Schaill · INSHA® Escuela Angelical Cuántica

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Tu ritual de cada día

1 Prepara tu espacio

Busca un rincón tranquilo, una vela y algo caliente para tomar. Diez o quince minutos bastan.

2 Invoca la compañía

Antes de escribir, cierra los ojos, respira tres veces y di: «Ángeles de mi guarda, acompáñenme a mirarme con amor».

3 Escribe sin corregir

Deja que salga lo que salga. Si no tienes nada que decir, escribe eso mismo hasta que aparezca algo.

4 Cierra con la afirmación

Lee en voz alta la afirmación del día y marca la casilla. Ese pequeño gesto le dice a tu mente que cumpliste.

5 Usa tus cartas

Si imprimiste las cartas oráculo del kit, saca una cada día y anota su mensaje al final de la página.

Si un día no puedes, no pasa nada. Retoma al siguiente. Este diario es un abrazo, no una tarea.

PARTE I

Suelto

Lo que ya cumplió su ciclo en 2026

Día 1

FECHA: _____

¿Qué cargas que en realidad no te corresponde? Haz la lista sin filtro: responsabilidades, culpas, expectativas ajenas.

"Devuelvo con amor lo que no es mío."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 2

FECHA: _____

¿Qué momento de este año todavía te aprieta el pecho cuando lo recuerdas?
Escríbelo como si se lo contaras a tu mejor amiga.

"Mi historia ya no me pesa."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 3

FECHA: _____

¿A quién necesitas perdonar para entrar en paz al año nuevo? No tienes que hablarle. Solo escribe lo que sientes y lo que eliges soltar.

"Perdono para quedar libre."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 4

FECHA: _____

¿En qué te fallaste a ti este año? Escríbelo y, al final, escribe también qué le dirías a una hija tuya que hubiera vivido lo mismo.

"Me trato con la ternura que doy a los demás."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 5

FECHA: _____

¿Qué hábito, pensamiento o costumbre ya no quieres llevarte a 2027? Descríbelo y despídete de él.

"Elijo lo que entra a mi nuevo año."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 6

FECHA: _____

¿Qué relación, grupo o compromiso te quita más energía de la que te da? ¿Qué límite amoroso puedes poner?

"Poner límites también es amor."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 7

FECHA: _____

Escribe todo lo que te dio miedo este año. Al lado de cada miedo, escribe qué pasó realmente.

"El miedo habló, pero yo seguí caminando."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

PARTE II

Agradezco

Lo que celebro y lo que me llevo

Día 8

FECHA: _____

Escribe 10 cosas que salieron bien en 2026, aunque te parezcan pequeñas. Las pequeñas también cuentan.

"Mi año tuvo milagros, y los reconozco."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 9

FECHA: _____

¿Quién te sostuvo este año? Escribe su nombre y lo que te gustaría agradecerle. Si puedes, díselo antes de que acabe diciembre.

"Recibo el amor de quienes me rodean."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 10

FECHA: _____

¿Qué aprendiste de ti este año que antes no sabías?

"Cada experiencia me enseñó algo valioso."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 11

FECHA: _____

Describe un día de 2026 en el que te sentiste realmente en paz. ¿Dónde estabas? ¿Qué lo hizo especial?

"La paz vive en mí y sé volver a ella."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 12

FECHA: _____

¿De qué te sientes orgullosa? Escribe al menos cinco cosas, sin minimizarlas y sin «pero».

"Celebro lo que soy y lo que logré."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 13

FECHA: _____

Escribe una lista de lo que tu cuerpo hizo por ti este año: lo que cargó, lo que sanó, lo que aguantó.

"Gracias, cuerpo, por sostenerme."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 14

FECHA: _____

¿En qué momentos sentiste la presencia de tus ángeles en 2026? Una señal, una coincidencia, una ayuda inesperada.

"Nunca camino sola."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

ESPECIAL DE CIERRE

26 gracias para 2026

Una gracia por cada año del número que despides. Personas, momentos, lecciones, milagros.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

PARTE III

Recibo

Lo que abro para 2027

Día 15

FECHA: _____

Si 2027 fuera el mejor año de tu vida, ¿cómo sería un martes cualquiera? Descríbelo con detalle, de la mañana a la noche.

"Mi vida ideal empieza en lo cotidiano."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 16

FECHA: _____

¿Qué quieres sentir más en 2027? Elige tres emociones y escribe qué necesitas para vivirlas.

"Elijo cómo quiero sentirme."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 17

FECHA: _____

¿Qué te gustaría recibir el año que viene? Escribe sin pena: dinero, amor, salud, descanso, reconocimiento.

"Me doy permiso para recibir."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 18

FECHA: _____

¿A qué le quieres decir «sí» en 2027? ¿Y a qué le vas a decir «no» con amor?

"Mi sí y mi no son sagrados."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 19

FECHA: _____

Escribe una sola palabra que guíe tu 2027 y explica por qué la eliges.

"Mi palabra ilumina mi camino."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 20

FECHA: _____

¿Qué pequeño acto de amor propio puedes hacer cada semana del año que viene? Hazlo concreto: día, hora, lugar.

"Cumplo las promesas que me hago."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

Día 21

FECHA: _____

Escribe la oración o petición que quieres entregar a tus ángeles para 2027. Léela en voz alta al terminar.

"Lo pedí, lo entregué y ya está en camino."

☐ LEÍ MI AFIRMACIÓN EN VOZ ALTA CARTA DEL DÍA: _____

RITUAL DEL 31 DE DICIEMBRE

Querido 2026:

Escríbele una carta de despedida al año que termina. Agradécele, dile lo que te dolió y lo que te enseñó. Después puedes quemarla con cuidado o guardarla.

Con amor, _____

RITUAL DEL 1 DE ENERO

Querido 2027:

Escríbele una carta de bienvenida al año que empieza, en tiempo presente, como si ya estuvieras viviendo lo que deseas.

Con amor, _____

Gracias por regalarte este tiempo

✦

Lo que hiciste en estas páginas no fue un pasatiempo: fue un acto de amor contigo. Guárdalas. El próximo diciembre vuelve a leerlas y verás cuánto caminaste.

Así es… así sea… y así ya es.

INGRITHSCHAILL.COM · @CURSOSANGELICOS

Con amor, Ingrith Schaill · INSHA® Escuela Angelical Cuántica

© 2026 INGRITH SCHAILL · USO PERSONAL · PROHIBIDA SU REVENTA