

5 DÍAS PARA RECONECTAR CONTIGO

A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

reto de escritura consciente



BY MELISSA ESCOBAR



BIENVENIDO A TU ESPACIO

¡Hola!
he creado este reto para
acompañarte en tu proceso de
escucha consciente.

La escritura consciente es una herramienta de presencia. Y aquí estás, regalándote 5 días para mirar hacia dentro.

Recuerda: no hay respuestas correctas, ni formas exactas. Lo que importa es que escribas desde lo que habita en ti. Confía en que ya llevas dentro la sabiduría y palabras correctas.

Cada día encontrarás una breve guía, una pregunta, y un espacio simbólico para soltar, explorar y reconectar.

✿ Puedes hacerlo en tu cuaderno favorito, en digital, o imprimir estas páginas.

✳ Lo importante es que lo hagas con amor.

Estoy feliz de acompañarte.
Con amor,

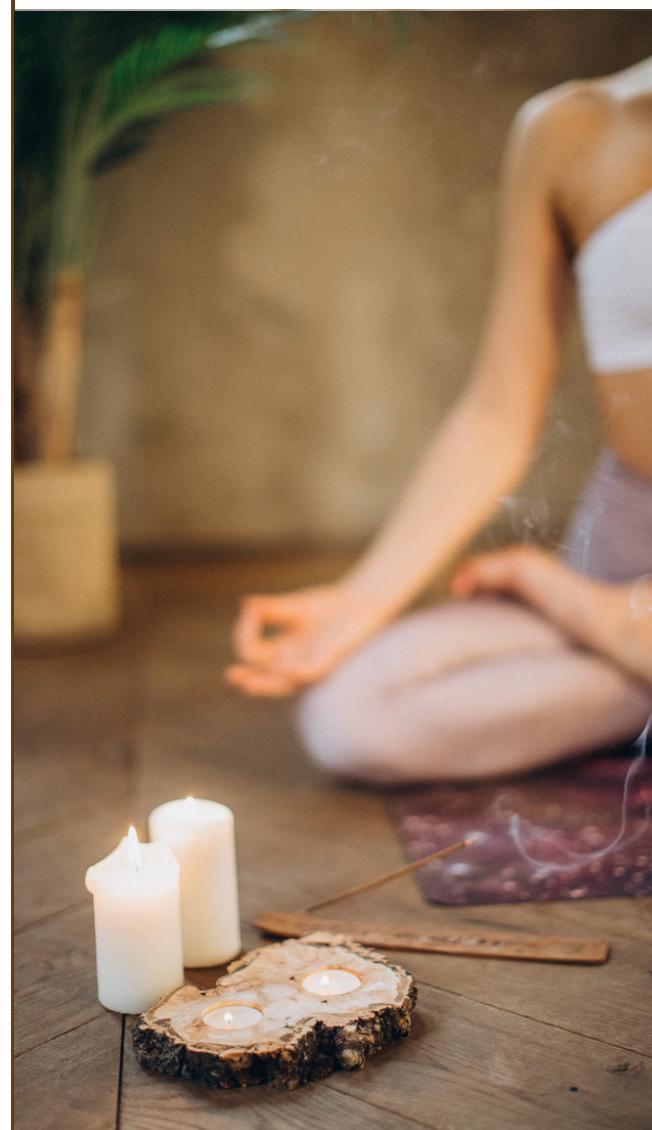
Mel



¿CÓMO HACER ESTE RETO?

- Comprométete a regalarte 10-20 minutos por día para dotar de propósito cada ejercicio en el reto.
- Elige tu momento del día en el que puedas estar en calma y sin interrupciones.
- Respira profundo antes de comenzar cada día y haz la meditación que te comarto en la siguiente pagina.
- Complementa tu práctica con música instrumental suave (te comarto link de mi playlist [aquí](#))
- Recuerda darle valor a lo que escribes al recibirlo sin juicio. Dale valor y no lo suprimas.

¡Estamos listos!



¿PREGUNTAS?

@MELISSAE.A

MEDITACIÓN GUIADA

Encuentra un momento y lugar tranquilo. Siéntate o recuéstate cómodamente y, si lo deseas, cierra los ojos.

Lleva amablemente tu atención a tu pecho, la zona de tu corazón, sintiéndolo como tu centro. Simplemente permítete estar presente, recibiéndote tal como estás ahora, con cualquier sensación o emoción, sin juicios.

Imagina tus pensamientos como nubes que vienen y van; obsérvalos pasar sin aferrarte. Si notas alguna sensación en tu cuerpo (tensión, libertad, etc.), nótala con curiosidad. Todo lo que surge es bienvenido.

En este espacio de calma y aceptación, pregúntate: "¿Qué necesito escuchar de mí hoy?" Deja que la pregunta resuene, sin buscar ni forzar una respuesta.

Afirma internamente: "Estoy abierto/a y listo/a para escuchar lo que hoy necesito decirme. Recibo mis propias respuestas con gratitud. ¡Gracias! Hecho está."

Permanece un momento más respirando conscientemente, sintiendo la quietud o cualquier sensación presente. Cuando te sientas preparado/a, llevando contigo esta sensación de calma y apertura, abre suavemente los ojos y toma tu cuaderno para escribir.

O escucha la meditación [AQUÍ](#)



FECHA:

DÍA 1

-ABRAZAR EL SILENCIO-

¿QUÉ EMOCIONES O PENSAMIENTOS
HAN OCUPADO LUGAR DENTRO DE MI
ULTIMAMENTE?

¿QUÉ PARTE DE MI ME PIDE SER
ESCUCHADA HOY?

¿QUÉ PUEDO HACER HOY O EN LOS PROXIMOS
DÍAS PARA HONRAR ESAS NECESIDADES?

A veces el ruido no está
fuera, sino dentro.

Y para acallarlo,
simplemente hace falta
Pausar.

FECHA:

DÍA 2

-CUESTIONAR CREENCIAS-

¿QUÉ CREENCIAS CREO QUE ME HAN LIMITADO?

¿DE DÓNDE VIENEN? ¿EN QUÉ MOMENTO LAS ADOPTÉ?

¿CÓMO LAS PUEDO TRANSFORMAR? ESCRIBE ESAS CREENCIAS LIMITANTES, AHORA EN FORMA DE AFIRMACIONES EXPANSIVAS.

*Lo que creemos crea nuestra
vida.*

Eligelo con sabiduría.

FECHA:



DÍA 3

-LIBERAR LA CARGA-

ESCRIBE TODO LO QUE YA NO QUIERES QUE TE LIMITE:
PALABRAS, FRASES, EMOCIONES, SITUACIONES, PERSONAS,
LUGARES, ETC.

HOY SUELTO...

AL FINALIZAR TOMA ESTA HOJA, PONLA SOBRE TU CORAZÓN, CIERRA TUS OJOS Y DI: HOY SUELTO TODO LO QUE ESCRIBÍ AQUÍ, DECIDO LIBERARME Y LIBERARLO. YA NO ME PERTENECE.

ESTOY LISTA PARA RECIBIR COSAS NUEVAS QUE ME EXPANDAN.

¡GRACIAS! HECHO ESTA, HECHO ESTA, HECHO ESTA.

FINALMENTE QUÉMALA SOLTANDO Y CREYENDO QUE HAS SIDO LIBERADA.

Soltar es darte el permiso de
dar entrada a cosas nuevas y
mejores.

FECHA:

DÍA 4

-NUEVAS POSIBILIDADES-

¿CÓMO SE VE Y SIENTE MI VERSIÓN MAS EXPANSIVA?

¿QUÉ CREENCIAS SOBRE MI DEBO TENER PARA
CREAR ESA VERSIÓN?

¿QUÉ CREENCIAS SOBRE EL MUNDO Y LO QUE ME
RODEA, DEBO ADOPTAR PARA VIVIR ESA VERSIÓN?

Reformular te da la
posibilidad de abrir espacio a
lo nuevo.

FECHA:



DÍA 5

-NUEVAS POSIBILIDADES-

¿QUÉ HE DESCUBIERTO DE MI ESTOS DÍAS?

¿QUÉ APRENDIZAJES ME COMPROMETO A APLICAR
EN MI DÍA A DÍA?

¿CÓMO PUEDO RECORDARME A DIARIO QUE MEREZCO
ESTO, VIVIR EN COHERENCIA CONMIGO?



¡FELICIDADES

HAS FINALIZADO EL RETO!

Gracias por regalarte estos días.

La escritura es un puente hacia tu interior, y tú acabas de cruzarlo con amor.

Recuerda que no tienes que tenerlo todo claro, solo tener la voluntad descubrirlo en el camino.

Si este reto te ayudó y/o aportó algo, compártelo.
Y si deseas seguir explorándote a través de ejercicios como estos, te invito a mis sesiones de escritura consciente o sesiones 1:1.

Con amor y gratitud,

Melissa Escobar

@melissae.a