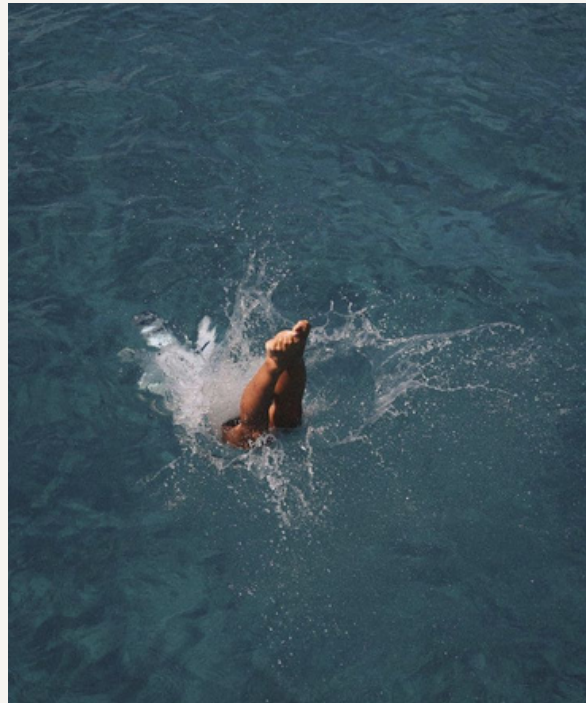


GUÍA DE JOURNALING

"Soltar la versión de ti que ya no te representa"



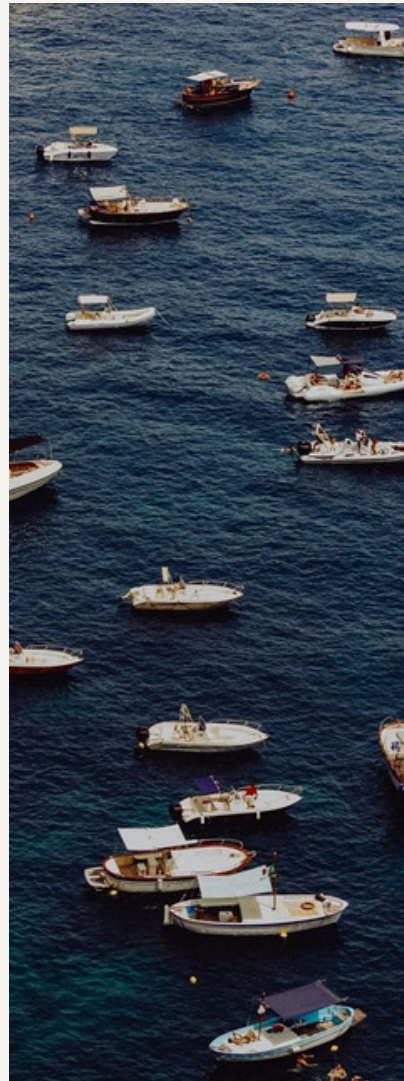
No se trata de cambiar quién eres, sino de recordar
quién fuiste antes de adaptarte para encajar.

maryell cisneros

INSTRUCCIONES

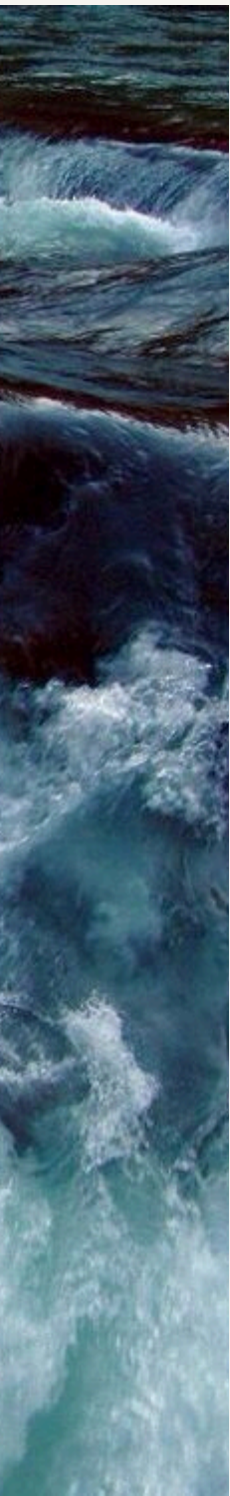
Esta guía te acompaña a reconocer lo que ya no va contigo: roles, pensamientos y formas de ser que quizás te sirvieron en el pasado, pero que hoy ya no reflejan quién eres ni lo que quieres.

- Elige un espacio tranquilo.
- Escribe sin filtros ni juicios.
- Si una pregunta te mueve, quédate ahí.
- Deja que el lápiz revele lo que tu mente racional no ve.



maryell cisneros

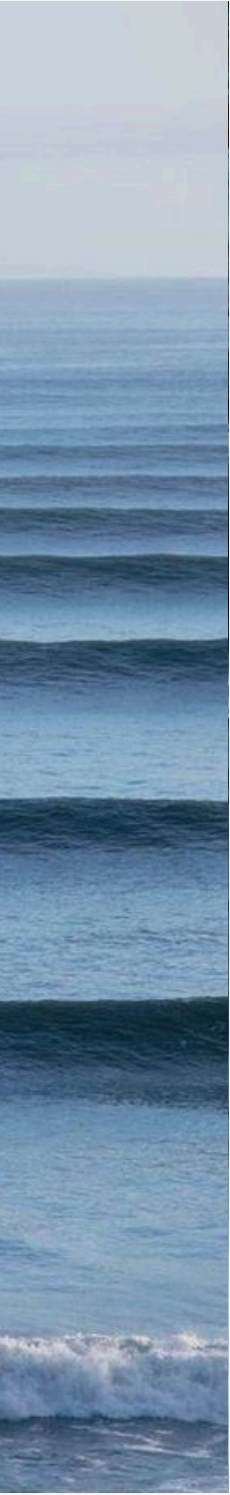
PREGUNTAS DE REFLEXIÓN



1. ¿Qué parte de ti estás sosteniendo por lealtad al pasado?
2. ¿Quién serías si dejaras de intentar encajar?
3. ¿Qué voz interna te dice que no puedes soltar eso... y de quién es esa voz realmente?
4. ¿Qué harías diferente si ya no tuvieras que demostrar nada?
5. ¿Qué espacios ya no sostienen tu expansión?
6. ¿Qué harías si no tuvieras miedo de decepcionar a nadie?
7. ¿A qué narrativa sigues apegada aunque te esté asfixiando?
8. ¿Qué nuevas versiones tuyas están pidiendo espacio para nacer?

maryell cisneros

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN



9. ¿Qué oportunidades estás rechazando por seguir siendo “la de antes”?

10. ¿Qué idea sobre el éxito te impide moverte hacia el éxito que ahora deseas?

11. ¿Qué disfrutas hoy que antes no te dabas permiso de sentir?

12. ¿Qué idea de “estabilidad” necesitas soltar para avanzar?

13. ¿En qué momento tu autenticidad empezó a incomodarte?

14. ¿Qué parte de ti está lista para retirarse con gratitud?

15. ¿Qué parte de ti necesita tu permiso para ocupar más espacio?

"Tu expansión no está en convertirte en alguien más, sino en permitirte ser quien siempre fuiste antes de esconderte."

maryell cisneros