

ESQUEMA DIARIO DE TRABAJO (ESTRUCTURA PARA CADA DÍA):

DÍA 2 – GUEVURÁ: PERDÓN

Esencia de la Sefirá: Guevurá

es la fuerza del límite, la contención y la precisión. Sabe decir “hasta aquí”, elegir qué no hacer. El perdón verdadero requiere fuerza interior para soltar el dolor, y no congelarse ni aferrarse al juicio.

Práctica Matinal

Afirmación del día:

"Tengo fuerza para soltar y perdonar."

Intención para hoy:

¿Qué herida del pasado estás dispuesto/a a mirar con compasión?

¿A quién necesitas perdonar para liberarte?

Ejercicio del Día: Carta de Perdón

Escribe una carta (que no necesitas enviar) a alguien que quieras perdonar o a ti mismo/a.

Reflexión: ¿Cómo se sintió escribir esta carta? ¿Qué emociones se movieron?

Liberación del Pasado

¿Qué enojo viejo puedes soltar hoy?

¿Qué te impide perdonar?

Frase para liberar: ...

Diario Nocturno

¿Qué acto de perdón realizaste hoy? _____

¿Cómo cambiaste al hacerlo? _____

Frase positiva de cierre: "Elijo la libertad de mi corazón. El perdón es un regalo que me doy a mi mismo."

