

ESQUEMA DIARIO DE TRABAJO (ESTRUCTURA PARA CADA DÍA):

DÍA 6 – YESOD: TESHUVÁ

Esencia de la Sefirá: Yesod

es la base, el vínculo, el canal de conexión entre lo espiritual y lo terrenal. Nos invita a relacionarnos desde la autenticidad y regresar a la raíz pura de nuestro ser.

Práctica Matinal

Afirmación del día:

"Me permito conectar desde mi verdad interior."

Intención para hoy:

¿Con qué parte de ti deseas conectar desde un lugar más profundo?

¿Qué parte de ti merece ser vista con honestidad?

Ejercicio del Día: diálogo verdadero

Habla con alguien desde el corazón, sin máscaras. También puedes escribir una carta sincera a ti mismo/a.

Reflexión: ¿Qué sentiste al abrirte desde tu verdad?

Liberación del Pasado

¿Cuándo sentiste que no podías ser tú mismo/a?

¿Qué parte de ti ocultas por miedo al rechazo?

Frase que dejas ir hoy: ...

Diario Nocturno

¿Qué conexión real viviste hoy? _____

Frase positiva de cierre: "Cuando soy auténtico/a, atraigo relaciones verdaderas."

