MI DIARIO ALQUÍMICO

Registra tu transformación

¡Bienvenid@ a tu Diario Alquímico!

Aquí podrás escribir tu proceso a nivel físico, pensamientos y emociones. Vamos a sanar desde el Amor.

Este diario es un compromiso con tu salud y bienestar, para que tu vuelvas a ser tu prioridad desde un lugar amoroso y consciente.

Es una herramienta para tu desarrollo y evolución.

Bendiciones, amor y compasión Lu

Del Mar
Coach de Alquimia Regenerativa

Cómo usar mi Diario

1- Separa un espacio en tus rutinas diarias para hacerlo siempre en el MISMO HORARIO. Puedes imprimir este PDF y tener en físico para poder plasmar mejor tu experiencia.

2- Generar tu AMBIENTE intimidad y profunda conexión. Prende una velita, aceites esenciales, música relajante afinada en 432 htz, respiraciones y cerrá un momento los ojos para conectar contigo mismo

3- Escribe primero CÓMO te has sentido durante el día:

Físico:
¿Gómo me desperté y como dormí?
¿Qué comí, y como fueron mis digestiones?
Cambios, molestias o mejoras a nivel físico
Emocional
¿Qué emociones siento? ¿Hay hambre emocional?
¿Qué tengo para agradecer hoy?
¿Qué me motivó ese día, de que estoy orgulloso?
¿Qué podría hacer mejor al próxima?
Mental
¿Gómo es mi conversación interna, la voz en mi cabeza?, ¿Qué dice?
¿Qué patrones empiezan a aparecer?
¿Qué pensamientos afloran? ¿Están alineados con mi bienestar o no?

4- Realiza el ejercicio diario y al final de día ancla tus reflexiones en estas hojas

Escribe, escribe lo que piensas, lo que sientas, no te juzgues. Recuerda que estás acá para sanar.

DIA Cero

EJERCICIO DÍA 0

Meditación: El Deseo Sagrado

Conecta con aquello que deseas desde ese profundo amor, que es lo que te trajo a este Detox, escribe en una oración o párrafo corto junto con un dibujo simple que represente esto y lo pones en un lugar visible. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 0 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Confío en el proceso de sanación que se esta abriendo.

DIA Cero

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, qué patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Uno

EJERCICIO DÍA 1

Danza: Escucha y Siente tu Cuerpo

¿Qué te dice tu cuerpo a través de sus mensajes y síntomas? Qué le gusta, hace bien y que no? Tómate realmente el tiempo de sentir tu cuerpo, escucharlo, agradecerle por su maravillosa capacidad de sanarse. Pídele permiso para actuar y ser canal de tu propia sanación. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 1 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Confío en el proceso de sanación que se esta abriendo.

DIA Uno

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, qué patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Dos

EJERCICIO DÍA 2

Meditación: Enfrentando nuestros miedos y obstáculos

¿Te permites sentir el miedo que te cuida y protege para distinguirlo del miedo irreal que te paraliza? ¿Qué es lo que no te deja avanzar cuando emprendes algo nuevo? Respira y sal del modo lucha o huida para volver a la claridad. Escribe esos miedos y obstáculos, hazlo presente y después quema ese papel para transmutarlo. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 2 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

La tierra apoya mi proceso de sanación.

DIA Dos

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Tres

EJERCICIO DÍA 3

Danza: Conexión con las raíces y ancestros

Así como hacen los árboles que echan raíces tu también vas a conectar con todo aquello que te ancla a la tierra, tus ancestros o raíces de donde venimos. Ellos hicieron lo mejor que pudieron y hoy con mucho respeto y amor, tu eliges hacerlo diferente, honra lo positivo de ellos y date permiso para cambiar hacia lo que si te hace bien. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 3 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Les hablo con amor y confianza a todas las células de mi cuerpo.

DIA Tres

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Cuatro

EJERCICIO DÍA 4

Meditación: El Poder de regeneración

Conecta con la maravilla que es tu cuerpo en toda su gloria, su capacidad de regenerarse, como cada célula muere y nace constantemente. Activa a nivel celular esa memoria/información, es especial esa parte del cuerpo que necesita más amor y atención. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 4 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Escucho las señales que me da mi cuerpo.

DIA Cuatro

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIACinco

EJERCICIO DÍA 5

Danza: La Abundancia de la tierra

Agradece por todas las bendiciones en tu vida, cuéntalas una por una, escribe y agradece. Te mereces toda la abundancia, ábrete a recibir lo que ya por derecho divino es tuyo. Eres merecedor. Reflexiona sobre todo aquello bueno en tu vida. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 5 completado!

Mis reflexiones sobre esta consigna

Contemplo, conecto y nutro mi energía masculina.

DIA Cinco

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Seis

EJERCICIO DÍA 6

Meditación: Conecta con el Agua

Conecta con el elemento agua, tu cuerpo es principalmente agua, siente la diferencia de como se va hidratando, bendice tus aguas del cuerpo (tu linfa, tu sangre) y siente cómo todo vuelve a fluir, se vuelve más adaptable. Puedes tomar un baño de inmersión o ducha con la intención de purificar y bendecirte. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 6 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Conecto con mis emociones y las libero.

DIA Seis

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Siete

EJERCICIO DÍA 7

Meditación: Sanación del Niño Interior

Conecta con esa niña/niño que vive en tu, todo lo que le tocó vivir. Qué está necesitando ahora? Cómo puedo cuidar más del el o ella? Cómo puedo darle más amor? Esto es un regreso a la inocencia y pureza. Cuando sana tu niñ@, sanas tú también. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 7 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

El agua de mis alimentos fluye limpia y nutre todo mi cuerpo.

DIA Siete

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Ocho

EJERCICIO DÍA 8

Danza: Compasión radical

¿Identifica en qué situaciones o aspectos de tu vida te juzgas duramente. ¿Cómo puede ser más amable contigo mismo? ¿Cómo reaccionas cuando descubres algo que no te gusta de ti? Abraza tu sombre, tu parte viciosa, dale mucho amor, no la rechazas, dale espacio, integrala a tí. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 8 completado

Mis reflexiones con esta consigna

Abrazo con amor a mis lados más sutiles y maternales.

DIA Ocho

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Nueve

EJERCICIO DÍA 9

Meditación: El perdón

Hacer una lista con 1) Las cosas que elijo hoy perdonarme por los daños que me hice 2) Las personas que me hicieron daño y perdonarlas para soltar 3) Las personas a cuáles yo hice daño. Este ejercicio es muy importante para sanar varias de los síntomas físicos que traemos. Después quemar estas lista una vez que termines. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 9 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Mi entorno apoya mi salud física, mental y emocional.

DIA Nueve

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Diez

EJERCICIO DÍA 10

Danza: Encendiendo mi fuego interior y asertividad

Visualización ese fuego interior en nuestro tercer chakra, conectamos con la respiración de fuego para encender nuestra asertividad y disciplina. Reflexionar sobre cómo aparecen estos elementos del fuego en tu vida, si arde fuerte o es suave. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 10 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Estoy completamente presente en el momento actual

DIA Diez

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Once

EJERCICIO DÍA 11

Meditación: Sabiduría y Discernimiento

Visualiza un rayo de color amarillo de la sabiduria y discernimiento, se ancla en tu mente y tu corazón. Con la claridad que trae el fuego e ilumina, puedes ver más claramente las situaciones en tu vida dónde necesitas tomar decisiones para tu más alta versión y línea de tiempo, para tí y todos los involucrados. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 11 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Estoy completamente liberado de acontecimientos pasados.

DIA Once

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Doce

EJERCICIO DÍA 12

Danza: Conexión con la Fuente

En esa conexión con la fuente te fortaleces, recibes ese amor incondicional, la fuente para recibir el poder de sanación, que es nuestro derecho divino, conecta con la voluntad divina, todo lo que ocurre en tu vida, es perfecto y es aprendizaje. Desde esa conexión con la fuente cocrea tu nueva realidad de salud y radiancia. Dejar brilla esa chispa divina en ti. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 12 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Tengo un poderoso poder creador.

DIA Doce

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Trece

EJERCICIO DÍA 13

Meditación: Activación de la glándula pineal

Lleva tu mirada al entrecejo y utiliza para ver con tu visión interior, lejos de las ilusiones, distracciones, maya y el velo del olvido, activa tu memoria akáshica para recordar quien realmente eres y ver desde visión clara. Es posible que sientas un ligero dolor o presión de cabeza después de la activación, es normal. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 13 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

El sol me ilumina y me da salud.

DIA Trece

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Catorce

EJERCICIO DÍA 14

Meditación: Liberación de falsas creencias

Te invito a liberar tu mente de falsas creencias, o pensamientos limitantes, para así sostener un pensamiento elevado, con una visión de 360 grados. Comprender que cada punto de la existencia tiene su motivo de ser. Y no limitarlo a una forma mediante una falsa propia interpretación. Escribe cuales son y quema el papel. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 14 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

El universo se alinea para mi sanación integral.

DIA Catorce

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Quince

EJERCICIO DÍA 15

Danza: El Agradecimiento

Esta es una de las emociones más elevadas, la que nos lleva hacia el amor. Conecta con la gratitud, primero a ti, por regalarte este proceso y de todas las cosas bellas, relacione en tu vida. Y en un segundo nivel que puedes agradecer de las dificultades que has atravesado en tu vida. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 15 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Uso mi energía vital de manera sabia.

DIA Quince

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Dieciséis

EJERCICIO DÍA 16

Meditación: Amor Incondicional

El amor a uno mismo y a los demás, si tienes hijos conecta con tu amor por ellos. Cómo estás llevando ese amor en tu proceso. Cómo puedes darme más amor a través de las acciones conmigo mismo. Que cosas que no resuenan con este amor estás dispuesto a dejar (situaciones, relaciones que no resuena con el amor, la salud y la conciencia. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 16 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Libro mi corazón para sentir el amor.

DIA Dieciseis

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Diecisiete

EJERCICIO DÍA 17

Danza: La toma de Consciencia

La verdadera medicina es la Consciencia. Cuando logras tomar consciencia, puedes ver, hacer te responsable y comenzar a tratarte a otros con más amor. Y eso te empieza a sanar a ti y a tu alrededor. ¿De qué has tomado consciencia durante tu proceso? Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 17 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

DIA Diecisiete

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Dieciocho

EJERCICIO DÍA 18

Meditación: Evolución

Pasando de la estabilidad de la tierra, a través del fluir del agua, la pasión del fuego y la ligereza del aire, vamos evolucionando y avanzando. Más allá de este detox, reflexiona sobre tu proceso evolutivo en la tierra, estás alineado con tu propósito, sabes cuál es tu rumbo. Si aún no lo sabes ya es un punto de partida. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 18 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Se dominar mi fuego interno.

DIA Dieciocho

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Diecinueve

EJERCICIO DÍA 19

Danza: Integración

Vamos a hacer una integración de los elementos trabajados (tierra, agua, fuego y aire) Conectando la tierra y cielo, tú como vínculo. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 19 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Les envío amor a todas aquellas personas que alguna vez me han ayudado.

DIA Diecinueve

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Veinte

EJERCICIO DÍA 20

Meditación: La Salud y la sanación

Después de haber transitado los otros altares, llegas al aire que te conecta con el amor, la salud y la conciencia. Acá es donde se produce la sanación desde la coherencia entre mi cuerpo (tierra), emociones (agua), mente (fuego). La salud, preciado tesoro es tu derecho divino, tomalo. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 20 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Nací con la habilidad innata de sanarme a todo nivel.

DIA Veinte

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Veintiuno

EJERCICIO DÍA 21

Meditación: Recapitulación de los 21 días

Reconocimiento, me honro por lo logrado en este proceso, de que estoy orgulloso, con qué cambios si quiero para la vida post detox. Puedes escribir tu carta de compromiso con todos aquellos cambios que quieres seguir sosteniendo. LINK ACÁ. Ancla en tu Diario tu reflexión diaria y al finalizar poner en el grupo de whatsapp día 21 completado!

Mis reflexiones con esta consigna

Soy alma primero, cuerpo después.

DIA Veintiuno

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

DIA Veintiuno

1- ¿Cómo me sentí a nivel físico?

¿Qué alimentos ingerí, cómo fueron mis digestiones, sensaciones físicas, nivel de energía, sueño?

2- ¿Cómo me sentí a nivel mental?

¿Qué pensamientos aparecieron, que patrones he detectado, cómo es mi conversación interna?

3- ¿Cómo me sentí a nivel emocional?

¿Qué emociones salieron y en qué horarios del día hubo hambre emocional? ¿Puede habitar las emociones o me evadí?

ALQUIMIA
Regenerativa
Felicitaciones por tu
perseverancia y transformación.
Mucho amor y compasión en tu
camino de sanación.
Lu de Mar y Flor
www.alquimiaregenerativa.com