

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



# MANTRA



**ESCUCHO A LA VOZ DE MI INTERIOR POR  
ENCIMA DE TODAS LAS VOCES AJENAS.  
MI INTUICIÓN ES MI GUÍA**

**Qué sueños has tenido o tienes en tu vida pero nunca caminaste en esa dirección/nunca te animaste/ simplemente fueron pasando los años y los dejaste de lado? Vale escribir hasta los sueños que tenías de chiquita como “ser astronauta”**

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**Alguno de estos sueños lo seguís teniendo?  
Alguno de esos sueños se conecta con algo que hagas hoy?**

**Si tuvieras que elegir 5 palabras o cosas que formen parte de tu  
identidad hoy, cuáles serían? (cosas que alguien de afuera conecte  
contigo)**

**Hay alguna otra versión tuya que te gustaría explorar?  
tomá esta pregunta como un journaling prompt para escribir sobre este tema**

espacio continúa

**HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA**



A large, empty rounded rectangular box with an orange border, intended for writing notes or answers.

**Qué cosas ves en social media que te generan un poco de molestia cuando las ves en otra persona?**

A second large, empty rounded rectangular box with an orange border, intended for writing notes or answers.

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**Se te ocurre algún momento que hayas dicho que una persona logró lo que logró por un factor externo?**

**Qué cosas te emociona contarle a los demás? Cuáles temas son los que siempre te gusta sacar en las conversaciones?**

**Sobre qué cosas te piden consejos tus amigos/pareja/familia?**

Describe el proceso que estás pasando o te gustaría transitar con uno de tus dones. Quizás es un don que querés potenciar, quizás recién estás en la etapa inicial o quizás recién te estás dando el permiso de experimentar.

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



AUTOCONOCIMIENTO	EXPERIMENTACIÓN	ACEPTACIÓN/ CONFIANZA	APRENDIZAJE/ PRÁCTICA	PERSISTENCIA / DEDICACIÓN	COMPARTIR/ CONTRIBUIR
Reflexión sobre pasiones e intereses, cosas que me vienen fácil, puntos fuertes	Empezar a explorar y experimentar con esto	Confianza en ti, apaga las voces del exterior. Cree en tu potencial	Cursos, mentores, talleres, libros, podcasts	Va a requerir tiempo, esfuerzo y perseverancia	Cómo podés usarlos para beneficiarte a vos y a los demás?

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**Describe a 3 personas en tu vida que admires y algunas de sus cualidades. Por qué las admirás? Tratá de pensar a detalle (ej: cómo se mueven, cómo es su estilo de vida, cómo se relacionan, cuáles son sus hábitos). primera persona:**

**segunda persona**

**tercera persona**

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**Nombra algunos aspectos o situaciones en tu vida que estés viendo bajo el lente de la escasez (trabajo, pareja, dinero, etc)**

**Transformemoslos en ABUNDANCIA**

**PENSAMIENTO ESCAZO**

**PENSAMIENTO ABUNDANTE**

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



### VISUALIZACION STANDS



**Escribe todo lo que recuerdes de tu visualización. Todo lo que tomaste de los stands, qué categorías, qué cosas. Cuanto mas detallado, mejor.**



## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



# JOURNALING PROMPTS

Quiero compartir contigo algunas de mis journaling prompts favoritas, que creo te pueden ayudar a escribir si no sabes sobre qué hablar o te sentís un poco trancada

### para iniciar

- CÓMO ME SIENTO HOY?
- POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?
- POR QUÉ ME MOLESTA TANTO X?
- POR QUÉ SIEMPRE REACCIONO ASÍ A ESTA SITUACIÓN?
- MI INTENCIÓN PARA ESTE DÍA ES...
- HOY QUIERO SENTIRME...
- ME DOY PERMISO DE...
- ME ILUSIONAN ESTAS 3 COSAS DEL DÍA DE HOY
- AGRADEZCO POR ESTAS 10 COSAS
- DESCRIBE A TU PERSONA FAVORITA Y 10 COSAS QUE TE ENCANTAN DE ELLA

### laboral

- CÓMO PUEDO VOLVERME MEJOR EN LO QUE HAGO?
- QUÉ CURSOS/PROGRAMAS ME GUSTARÍA TOMAR PARA MEJORAR PROFESIONALMENTE?
- QUÉ PERSONAS QUE HACEN LO MISMO QUE YO ADMIRO? POR QUÉ?
- CÓMO SE VE EL TRABAJO DE MIS SUEÑOS?
- CÓMO SE VEN LOS CLIENTES DE MIS SUEÑOS?
- CÓMO PUEDO SUBIR DE NIVEL EN MI TRABAJO?
- EN QUIÉN ME TENGO QUE CONVERTIR PARA SOSTENER MÁS CLIENTES?
- 10 COSAS QUE ME ENCANTAN SOBRE MI TRABAJO
- ALGUNAS COSAS QUE ME GUSTARÍA CAMBIAR EN MI TRABAJO SON..



# JOURNALING PROMPTS

## abundancia

- UNIVERSO, MOSTRAME CÓMO PUEDO RECIBIR MÁS DE...
- EN QUIÉN ME TENGO QUE CONVERTIR PARA SER MÁS ABUNDANTE
- A TRAVÉS DE QUÉ MEDIOS PUEDO GENERAR MÁS DINERO?
- ESCRIBILE UNA CARTA AL DINERO Y POR QUÉ ES SEGURO QUE ENTRE A TU VIDA
- CÓMO PUEDO MANIFESTAR MÁS DE?
- ME CREO MEREDEDORA DE...?
- QUÉ DONES, PASIONES, FORTALEZAS ME PUEDEN AYUDAR A TRAER MÁS A MI VIDA?
- LISTA DE GRATITUD DE ABUNDANCIA EN TU VIDA HOY
- ESCRIBE UNA CARTA DE TU YO FUTURO QUE YA ALCANZÓ TODO LO QUE DESEA A TU YO DE HOY. CUANTO MÁS DETALLADA MEJOR (SENSACIONES, LOGROS, EMOCIONES)

## autoconocimiento

- CUÁLES SON MIS FORTALEZAS Y MIS DEBILIDADES?
- QUÉ AREAS ME GUSTARÍA MEJORAR?
- QUÉ SE ME VIENE FÁCIL?
- QUÉ COSAS AMO HACER Y QUÉ COSAS NO ME GUSTAN?
- CUANDO ME SIENTO MEJOR, QUÉ ACTIVIDADES ESTOY HACIENDO?
- DESCRIBE A UNA PERSONA QUE ADMIRAS Y QUÉ CUALIDADES TIENE
- QUÉ CREENCIA ME GUSTARÍA TRANSFORMAR?
- QUÉ EXPERIENCIAS DEL PASADO ME TRAJERON A DONDE ESTOY HOY?
- QUÉ ME HACE SENTIR AUTÉNTICA? CÓMO PUEDO HONRAR ESO Y TRAERLO MÁS A MI VIDA?



# JOURNALING PROMPTS

## intuición

- UN MOMENTO EN EL QUE CONFÍE EN MI INTUICIÓN Y CÓMO ME BENEFICIÓ
- UN MOMENTO EN EL QUE IGNOREÉ A MI INTUICIÓN Y QUÉ CONSECUENCIAS TRAJÓ
- QUÉ PENSAMIENTO, VISIÓN, SENSACIÓN ESTOY SINTIENDO Y CÓMO PODRÍA SER BUENA PARA MÍ
- UNA VEZ QUE HAYA ESCUCHADO LA OPINIÓN DE OTRO EN VEZ DE SEGUIR A MI INTUICIÓN Y CÓMO ME HIZO SENTIR
- QUÉ BLOQUEOS O MIEDOS ESTOY TENIENDO QUE PUEDEN ESTAR APAGANDO LA VOZ DE MI INTUICIÓN?

## relaciones

- CUÁLES SON MIS VALORES Y EXPECTATIVAS PARA MIS RELACIONES?
- QUÉ ES UN NO NEGOCIABLE EN UNA RELACIÓN PARA MÍ?
- CÓMO SE VE MI PAREJA IDEAL? QUÉ CUALIDADES TIENE?
- CÓMO SE VEN MIS AMISTADES IDEALES?
- QUÉ AMISTADES ESTOY DISPUESTA A SOLTAR?
- CON QUÉ PERSONAS ME SIENTO RECARGADA DESPUÉS QUE LAS VEO, Y CON QUÉ PERSONAS ME SIENTO SIN ENERGÍA?
- CÓMO SE ENCUENTRAN LAS RELACIONES CON MIS PERSONAS MÁS CERCANAS?
- QUÉ APRENDÍ DE ESTE CONFLICTO?
- QUÉ APRENDÍ DE ESTA RELACIÓN? QUE LECCIONES ME DEJÓ? QUÉ APRENDÍ SOBRE MÍ EN ESA RELACIÓN?
- QUÉ LÍMITES NECESITO ESTABLECER EN ESTA RELACIÓN?

## HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



# JOURNALING PROMPTS

## empoderamiento

- UN MOMENTO EN EL QUE VENÍ MI MIEDO Y LO HICE DE TODAS MANERAS
- CÓMO ME HIZO SENTIR ANIMARME A HACER ALGO POR PRIMERA VEZ
- LOS 3 MOMENTOS QUE MARCARON POSITIVAMENTE MI VIDA SON:
- UNA VEZ QUE HAYA HECHO ALGO AÚN CUANDO MI ENTORNO TENÍA SUS DUDAS/ NO PENSABA IGUAL QUE YO
- COSAS QUE HOY SON NORMALES EN MI VIDA PERO QUE EN UN MOMENTO FUERON MIS SUEÑOS
- ESTOY DUDANDO SOBRE X, CÓMO PUEDO ABORDAR ESTA SITUACIÓN DESDE UN LUGAR DE PODER Y CONFIANZA?
- 10 COSAS QUE ME HACEN ÚNICA
- ESCRIBE UNA LISTA DE AFIRMACIONES HACIA VOS MISMA (EJ: SOY CAPAZ DE LOGRAR TODO LO QUE ME PROPONGA, SOY CAPAZ DE VENCER CUALQUIER OBSTÁCULO CON GRACIA, SOY ÚNICA Y POR LO TANTO MI MAGIA ES ÚNICA, CONFÍO EN MIS DONES)
- CÓMO PUEDO UTILIZAR MIS DONES Y HABILIDADES PARA AYUDAR A LOS DEMÁS?

## miedo/parálisis

- CUÁLES SON MIS MIEDOS EN ESTE MOMENTO? QUÉ LOS ESTA DESENCADENANDO?
- CÓMO ME HA AFECTADO EL MIEDO EN EL PASADO? QUÉ OPORTUNIDADES DEJÉ PASAR A CAUSA DEL MIEDO?
- ESTE MIEDO PROCEDE DE EXPERIENCIAS PASADAS, CREENCIAS LIMITANTES O EXPECTATIVAS EXTERNAS?
- SI ME QUEDO PARALIZADA POR EL MIEDO, QUÉ RESULTADO TRAE ESO A MI VIDA? Y QUÉ PASA SI ENFRENTO A MI MIEDO Y HAGO LO QUE QUIERO HACER?
- QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE PASAR?
- CÓMO ME SENTIRÍA Y CÓMO SERÍA MI VIDA SI HAGO LO QUE QUIERO HACER?



# JOURNALING PROMPTS

## manifestación

- MIS METAS Y MIS SUEÑOS MÁS AUDACES SON:
- QUÉ PASOS PUEDO TOMAR PARA ACERCARME MÁS A ELLOS?
- PENSANDO EN LA MANIFESTACIÓN O LA LEY DE ATRACCIÓN, TENGO ALGUNA CREENCIA NEGATIVA/LIMITANTE QUE PUEDA ESTAR BLOQUEANDO MI PROCESO DE MANIFESTACIÓN?
- QUÉ PERSONAS SIRVEN COMO EVIDENCIA DE "CREER ES CREAR"
- QUÉ PERSONAS TIENEN CUALIDADES O ASPECTOS DE SU VIDA QUE DESEO?
- CÓMO ME SENTIRÍA SI TODOS MIS DESEOS SE HACEN REALIDAD?
- CÓMO CAMBIARÍA MI VIDA LOGRAR X COSA?
- ESCRIBILE UNA CARTA AL UNIVERSO/DIOS/PODER SUPERIOR CONTANDOLE TODO LO QUE DESEAS MANIFESTAR. AGRADECÉ DE ANTEMANO POR CO CREAR JUNTOS LA VIDA DE TUS SUEÑOS
- QUE ACCIONES O CAMBIOS PUEDO REALIZAR PARA LIBERAR LOS BLOQUEOS DE LO QUE QUIERO MANIFESTAR?
- ESCRIBE SOBRE CUALQUIER SINCRONICIDAD O SEÑALES QUE HAYAS EXPERIMENTADO RECIENTEMENTE QUE TE INDIQUEN QUE ESTÁS EN EL CAMINO CORRECTO HACIA LA MANIFESTACIÓN DE TUS DESEOS.
- CÓMO SE VE MI VERSIÓN MÁS AUTÉNTICA? CÓMO SE MUEVE? CÓMO SE VISTE? CÓMO HABLA? CÓMO SON SUS RELACIONES, SUS HÁBITOS? DE QUÉ TRABAJA? CÓMO ES UN DÍA EN SU VIDA?
- EN QUIÉN ME TENGO QUE CONVERTIR PARA EMPEZAR A HABITAR MI MEJOR VERSIÓN?
- DE QUÉ COSAS ME TENGO QUE DESHACER Y QUÉ COSAS TENGO QUE SEGUIR CULTIVANDO PARA CONVERTIRME EN MI MEJOR VERSIÓN?

# HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**NOTAS**

A large, empty, light green rounded rectangular area intended for taking notes.

# HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**NOTAS**

A large, empty, light green rounded rectangular area intended for taking notes.

# HERRAMIENTAS QUE EMPODERAN TU MAGIA



**NOTAS**

A large, empty, light blue rounded rectangular area intended for taking notes.