

Ecos del Alma

Guía práctica de regalo – Coaching Emocional

✨ 1. Bienvenida

Hola, soy Gina 

Creo profundamente que todos podemos soltar lo que nos pesa y avanzar más ligeros.

Esta guía es un regalo para ti: un espacio breve pero significativo para escuchar tu interior, reconocer lo que ya no necesitas cargar y abrir espacio para nuevas posibilidades.

🌱 2. ¿Qué encontrarás aquí?

- Una reflexión sobre cómo las creencias limitantes nos frenan.
- Un ejercicio práctico para identificar la creencia raíz que más te afecta.
- Un checklist simple para empezar a soltar cargas emocionales hoy mismo.

💡 3. Mini ejercicio: “Identifica tu creencia raíz”

1. Observa: piensa en un área de tu vida donde sientes bloqueo (ej. trabajo, pareja, dinero, autoestima).

2. Escribe: completa la frase → “Yo no puedo _____ porque

_____”.

3. Detecta la raíz: revisa si detrás de esa frase hay un “no soy suficiente”, “no merezco” o “no puedo confiar”.

4. **Transforma:** convierte esa creencia en una afirmación nueva y poderosa.

Ejemplo: “No merezco amor porque he fallado antes”
→ “Merezco amor y cada día aprendo a darlo y recibirlo mejor”.

✓ 4. Checklist: suelta lo que ya no necesitas

Hoy puedes empezar a aligerar tu alma con estas simples acciones:

- [] Identificar una creencia limitante y escribir su versión empoderadora.
- [] Hablarte con amabilidad cada mañana.
- [] Soltar un hábito que ya no te aporta (ej. autocrítica excesiva).
- [] Dar un paso pequeño hacia lo que sí deseas.

☀ 5. Tu siguiente paso

Este es solo un pequeño reflejo de lo que trabajamos juntas en el programa *Ecos del Alma*.

En 6 sesiones de coaching emocional 1:1 te acompaño a:

- Reprogramar creencias que limitan tu vida.
- Resignificar experiencias pasadas.
- Liberar cargas emocionales y avanzar con ligereza.

❤ 6. Mensaje final

“Avanza más ligero, entiende tu historia sin quedarte atrapado en ella y crea espacio para nuevas posibilidades.”

