



Reconecta con tu Alma



Guía práctica de regalo – Coaching Emocional (4 sesiones)

✨ 1. Bienvenida

Hola, soy Gina 🌸

Muchas veces nos sentimos desconectados, como si la rutina y las exigencias de la vida nos apartaran de lo que realmente somos.

Esta guía es un espacio para recordar quién eres, qué deseas y cómo volver a escucharte.

🌱 2. ¿Por qué es importante reconectar contigo mismo?

Cuando perdemos conexión con nuestra esencia:

- Nos sentimos vacíos aunque todo parezca “bien”.
- Tomamos decisiones que no están alineadas con lo que queremos.
- Buscamos afuera lo que en realidad está dentro.

Reconectar es volver a ti, a tu verdad y a tu propósito.





3. Ejercicio de journaling: Escucha tu alma

Responde estas preguntas en un cuaderno:

1. ¿Qué actividad me hace perder la noción del tiempo?
2. ¿Qué parte de mí estoy descuidando últimamente?
3. ¿Qué decisión llevo tiempo postergando y por qué?

 Al escribir, no juzgues tus respuestas. Solo deja que tu alma hable.

4. Ritual breve de reconexión

1. Busca un espacio tranquilo.
2. Pon una mano en tu corazón y otra en tu abdomen.
3. Cierra los ojos y respira 3 veces profundamente.
4. Visualiza una luz suave dentro de ti que se expande con cada inhalación.
5. Repite mentalmente: "Estoy aquí, conmigo. Soy suficiente."





✓ 5. Checklist de reconexión

- [] Dedico 5 minutos al día para escucharme.
- [] Practico gratitud por lo que ya tengo.
- [] Reviso si mis decisiones están alineadas con mi esencia.

☀ 6. Tu siguiente paso

En el programa Reconecta con tu Alma profundizamos en:

- Recuperar la claridad sobre lo que tu alma realmente desea.
- Reforzar tu autoestima y confianza en ti.
- Crear hábitos emocionales que te sostengan en tu propósito.

❤️ 7. Mensaje final

“La respuesta que buscas afuera ya está en tu interior. Solo necesitas volver a escucharte.”

