



EDICIÓN VOLVER A TI • AMOR PROPIO

Diario de Merecimiento

8 semanas para abrir tu corazón y aprender a recibir





ANTES DE EMPEZAR

Bienvenida a tu proceso

Si este diario llegó a tus manos, probablemente ya sabes dar. Sabes sostener, resolver, cuidar de otros incluso cuando nadie te pregunta cómo estás tú. Lo que quizás no sabes todavía es recibir, sin culpa, sin devolver el gesto de inmediato, sin sentir que tienes que merecerlo primero.

Este diario no te va a pedir que finjas estar bien. Te va a pedir algo más difícil: que te mires con honestidad, ocho semanas seguidas, y que empieces a practicar el merecimiento como lo que realmente es, un músculo, no un rasgo de personalidad con el que naces o no.

Está construido siguiendo el Método Raíz®, el marco que uso en Conexión Raíz para acompañar procesos de transformación real. Cada bloque de semanas te mueve un paso más dentro de ese proceso: primero vas a ver con honestidad, después vas a aprender a sostenerte, luego vas a soltar lo que ya no es tuyo, y al final vas a integrar y expandir lo que descubriste.

No hay una forma perfecta de llenar estas páginas. Hay días en los que vas a escribir mucho y días en los que una sola palabra va a ser suficiente. Los dos cuentan igual.

Joselyn García



Quién soy

Psicoterapeuta integrativa, coach ontológica y fundadora de Conexión Raíz.

Salí de Venezuela en 2016. Volví a empezar en Argentina, después en Malta, y en 2023 me instalé en España. Tres países, tres idiomas de la vida cotidiana, tres veces reconstruyendo mi identidad desde cero. Por fuera cada mudanza se veía como una decisión ordenada. Por dentro, cada una me exigió soltar lo conocido y sostenerme sin la red que había construido en el lugar anterior.

Me formé primero como ingeniera en la Universidad Simón Bolívar, lo que me enseñó a identificar dónde está el fallo real detrás de un síntoma, sin conformarme con soluciones superficiales. Ese mismo rigor lo llevé después a la psicoterapia integrativa y al coaching ontológico, especializándome en amor propio y empoderamiento femenino.

Coordiné proyectos en Etiopía con la ONG Ambessa durante varios años, acompañando de cerca a la infancia. Esa experiencia confirmó la idea que hoy sostiene todo mi trabajo: **la mujer es la primera raíz de un hijo**, y cuando ella sana su historia, cambia también la historia de quien viene detrás. Por eso existe Conexión Raíz.



Joselyn García, fundadora de Conexión Raíz

Si mientras llenas este diario sientes que necesitas una guía cercana para tu proceso, puedes acompañar tu camino con una mentoría 1:1 conmigo. Es un espacio online, seguro y sin juicio, donde combinamos terapia integrativa y coaching para ir a la raíz de lo que sientes, no solo a manejar el síntoma.

Agendar por WhatsApp · +34 672 50 76 28

conexionraiz.es @joselyngarcia2

Conoce mi historia completa en <https://conexionraiz.es/quien-soy-joselyn-garcia/>

Cómo usar este diario

No hay una forma correcta de llenarlo, pero aquí tienes lo que significa cada espacio y por qué está ahí.

- 1 Hoy me siento:** nombra la emoción con precisión, no solo si fue un día "bueno" o "malo". Etiquetar con exactitud lo que sientes es una práctica que, en psicología, ayuda a regular esa emoción en lugar de que ella te regule a ti.
- 2 Mantra del día:** léelo en voz alta al empezar la jornada. No tiene que sentirse cierto de inmediato, solo repetirse.
- 3 Estoy agradecida por:** tres cosas, sin repetir. La gratitud sostenida en el tiempo se asocia, en la investigación en psicología positiva, con mayor bienestar emocional a largo plazo.
- 4 Hoy recibí / Hoy logré / Me elogio por ser:** el corazón del diario. Aquí practicas literalmente recibir, un cumplido, una ayuda, un logro propio, sin restarle valor ni minimizarlo.
- 5 El desafío de hoy fue / mañana me comprometo a:** honestidad, no perfección. Nombrar lo difícil es parte del proceso, no un fracaso del diario.

BANCO DE EMOCIONES, POR SI NECESITAS UNA PALABRA

Tranquila

Agradecida

Ansiosa

Cansada

Esperanzada

Frustrada

En paz

Confundida

Fuerte

Vulnerable

Plena

Inquieta

Ligera

Nostálgica

Con miedo

Segura



Ver con honestidad

Antes de sanar algo hay que verlo. Esta semana no se trata de cambiar nada todavía, solo de observar sin juzgarte cómo te relacionas con recibir. La psicología del apego llama a esto *darse cuenta*: el primer paso de cualquier cambio real es notar el patrón mientras está ocurriendo, no después.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MEREZCO TODO LO BUENO QUE LA VIDA TIENE PARA OFRECERME.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

SOY DIGNA DE MIS SUEÑOS Y METAS.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ESTOY ABIERTA A RECIBIR AMOR Y ABUNDANCIA EN MI VIDA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MEREZCO ÉXITO Y FELICIDAD EN TODAS SUS FORMAS.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*ESTOY LISTA PARA RECIBIR TODAS LAS OPORTUNIDADES QUE ME
PERTENECEN.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MEREZCO SER AMADA Y RESPETADA POR QUIEN SOY.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI VALOR NO DEPENDE DE LO QUE DOY, SINO DE LO QUE SOY.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Nombrar lo que sientes

Ponerle nombre exacto a una emoción, en lugar de llamarla genéricamente "mal" o "bien", reduce su intensidad. En psicología esto se conoce como etiquetado afectivo. Por eso cada página de esta semana te invita a describir, no solo a puntuar, cómo te sientes.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MEREZCO LA PAZ Y LA TRANQUILIDAD EN MI MENTE Y EN MI CORAZÓN.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*RECIBO CON GRATITUD TODO LO BUENO QUE EL UNIVERSO TIENE PARA
MÍ.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MEREZCO SER ESCUCHADA Y VISTA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

SOY SUFICIENTE TAL COMO SOY.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME AMO Y ME ACEPTO SIN CONDICIONES.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI VALOR ES INHERENTE, NO NECESITO PROBARLO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

HONRO Y CUIDO DE MI CUERPO, MI MENTE Y MI ESPÍRITU.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Sostenerte sin culpa

No se puede sanar desde un sistema nervioso en alerta. Regular no es "calmarse y ya", es aprender a volver a un estado de seguridad interna una y otra vez, con paciencia. Ponerte primero esta semana no es egoísmo, es la base fisiológica de cualquier cambio sostenible.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME PERMITO SER MI PRIORIDAD SIN CULPA NI MIEDO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ESTOY EN PAZ CON QUIEN SOY Y CON MI PROCESO DE CRECIMIENTO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME MEREZCO MI PROPIO AMOR TANTO COMO EL AMOR DE LOS DEMÁS.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*SOY CAPAZ DE CREAR UNA VIDA QUE ME LLENE DE ALEGRÍA Y
SATISFACCIÓN.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ELIJO HABLARME CON AMABILIDAD Y COMPASIÓN.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME AMO INCLUSO EN MIS MOMENTOS MÁS VULNERABLES.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME PERMITO RECIBIR AYUDA SIN SENTIR CULPA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Aprender a recibir

Muchas mujeres saben dar y no saben recibir. No porque les falte generosidad, sino porque recibir les exige bajar la guardia. Esta semana practica algo muy concreto: cuando alguien te ofrezca algo, un cumplido, una ayuda, un gesto, quédate un segundo antes de decir que no.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

RECIBIR ES UN ACTO DE AMOR PROPIO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME MEREZCO RECIBIR TANTO COMO MEREZCO DAR.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ACEPTO CON GRATITUD LOS ELOGIOS Y LOS RECONOCIMIENTOS.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

RECIBO EL PRESENTE CON GRATITUD Y CONFIANZA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

RECIBIR ES PARTE DEL EQUILIBRIO NATURAL DE LA VIDA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME CONECTO CON LA ENERGÍA DE AMOR INCONDICIONAL DENTRO DE MÍ.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI CORAZÓN LATE AL RITMO DEL AMOR Y LA PAZ.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Soltar con el corazón abierto

Sanar no siempre se siente como paz. A veces se siente como duelo, porque estás soltando una forma de sobrevivir que ya no necesitas. Está bien que algunos días de esta semana duelan. El desafío diario existe en esta página precisamente para que no lo escondas.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*DEJO IR CUALQUIER RESENTIMIENTO Y ABRO MI CORAZÓN A LA
SANACIÓN.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

EL AMOR FLUYE LIBREMENTE DESDE MI CORAZÓN HACIA EL MUNDO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*LA ENERGÍA DE MI CORAZÓN ME PERMITE DAR Y RECIBIR AMOR SIN
MIEDO.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

HONRO EL ESPACIO SAGRADO DE MI CORAZÓN Y LO LLENO DE GRATITUD.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ABRO MI CORAZÓN AL PERDÓN, HACIA MÍ MISMA Y HACIA LOS DEMÁS.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI CORAZÓN ESTÁ EN PAZ Y ARMONÍA CON TODO LO QUE ES.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*VIBRO EN LA FRECUENCIA DEL AMOR, LA COMPASIÓN Y EL
MERECEIMIENTO.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Hacer las paces con tu historia

Perdonar no es decir que estuvo bien. Es dejar de pagar hoy una cuenta que alguien más generó ayer. Esta semana no te pide que perdones a nadie que no estés lista para perdonar, te pide que empieces a soltar el peso que tú sí decides ya no cargar.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ESTOY EN PAZ CON EL PASADO, EL PRESENTE Y EL FUTURO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

TENGO LA FUERZA Y EL CORAJE PARA ENFRENTAR CUALQUIER DESAFÍO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*CONFÍO EN EL PROCESO DE LA VIDA Y ME DEJO GUIAR POR MI
INTUICIÓN.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ELIJO VER A LOS DEMÁS CON AMOR Y COMPASIÓN, SIN JUICIOS.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*ME LIBERO DE LA CARGA DEL RESENTIMIENTO Y ELIJO PERDONAR, PARA
MI PROPIA PAZ.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

CONFÍO EN MI INTUICIÓN Y EN MI CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ELIJO VER LA BELLEZA QUE EXISTE DENTRO Y FUERA DE MÍ.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Unir lo aprendido a tu día a día

Integrar es la diferencia entre saber algo y vivirlo. Ya no se trata de entender por qué mereces recibir, sino de elegirlo en las decisiones pequeñas de cada día: en cómo respondes, en qué aceptas, en qué ya no permites.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

HOY ME ELIJO CON AMOR Y SIN CULPA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

CONFÍO EN MI PROCESO, INCLUSO CUANDO NO LO ENTIENDO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

TODO LO QUE NECESITO LO ENCUENTRO DENTRO DE MÍ.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

SUELTO EL MIEDO Y ABRAZO MI VERDAD.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI CRECIMIENTO ES SAGRADO Y MERECE TIEMPO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ME PERMITO AVANZAR PASO A PASO, SIN EXIGIRME PERFECCIÓN.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

HONRO A LA MUJER QUE FUI Y ABRAZO A LA MUJER QUE ESTOY SIENDO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



Habitar quien ya eres

Esta última semana no es una meta, es un comienzo. Expandirte significa dejar de vivir desde la herida y empezar a vivir desde la consciencia que construiste estas ocho semanas. Lo que sigue después de esta última página depende de ti.

LA INTENCIÓN DE ESTA SEMANA ES

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL CERRAR LA SEMANA?

ESTA SEMANA ENFOCARÉ MI ENERGÍA EN



Lunes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI VOZ TIENE VALOR Y MI HISTORIA IMPORTA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Martes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

*ESTOY APRENDIENDO A VIVIR DESDE LA CONSCIENCIA, NO DESDE LA
HERIDA.*

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Miércoles

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ELIJO PENSAMIENTOS QUE ME EXPANDEN Y ME SOSTIENEN.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Jueves

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MI CAMINO ES ÚNICO Y CONFÍO EN SU RITMO.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Viernes

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

CADA DÍA ME ACERCO MÁS A MI ESENCIA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Sábado

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

MEREZCO UNA VIDA EN PAZ, EN ABUNDANCIA Y EN COHERENCIA.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Domingo

Fecha _____

1 HOY ME SIENTO

MANTRA DEL DÍA

ESTOY EN CONSTANTE EVOLUCIÓN Y ME PERMITO FLORECER.

2 ESTOY AGRADECIDA POR

1 _____

2 _____

3 _____

3 HOY RECIBÍ

4 HOY LOGRÉ

5 ME ELOGIO POR SER

6 EL DESAFÍO DE HOY FUE

7 MAÑANA ME COMPROMETO A



Resumen de la semana

ME CELEBRO POR

1 _____

2 _____

3 _____

ESTA SEMANA APRENDÍ

ESTA SEMANA ME ENFRENTÉ A

LO MEJOR QUE HICE POR MÍ ESTA SEMANA FUE

NOTAS



EL DIARIO TERMINÓ

¿Y ahora qué?

Ocho semanas de honestidad no terminan en una fecha, siguen en cómo eliges vivir después de haberte visto con tanta claridad. Si sientes que quieres seguir este proceso acompañada, en lugar de sola con una libreta, aquí tienes tres formas de dar el siguiente paso.

RECOMENDADO

Mentoría 1:1

Terapia integrativa y coaching personalizado conmigo, para ir a la raíz de lo que sientes y no repetir el mismo patrón otra vez. Modalidad online, espacio seguro y sin juicio.

Conoce mi historia e inicia tu proceso en conexionraiz.es/quien-soy-joselyn-garcia

**Escríbeme por
WhatsApp**
+34 672 50 76 28

Masterclass en Vivo

Elegirme: la clase gratuita donde comparto el Método Raíz y te muestro el camino completo para dejar de sobrevivir y empezar a elegirte desde tu raíz.

Gratuita

Cupo limitado, en vivo por Zoom

**Reservar mi
lugar**

10 píldoras para aprender a poner límites reales, sin sentir culpa

Un desafío en audio más un ebook, para empezar a poner límites sin culpa desde ya, a tu ritmo y con acompañamiento en comunidad.



Escanea el código o entra a conexionraiz.es/10pildoras-limites

**Quiero
empezar**



"La mujer es la primera raíz de un hijo. Cuando ella sana su historia, cambia también la historia de quien viene detrás."

Gracias por dejarme acompañarte estas ocho semanas. Sea cual sea el siguiente paso que elijas, espero que hayas salido de este diario un poco más cerca de ti misma que como llegaste.

Joselyn García

Fundadora de Conexión Raíz

conexionraiz.es Instagram · @joselyngarcia2

WhatsApp · +34 672 50 76 28

<https://conexionraiz.es>