

Diario de Reflexión Emocional

Inspirado en el libro *La casa que fui*

5 entradas para reconectar contigo misma

EDA Publisher

Página 1

Frase del libro:

“Fui casa, fui sombra, fui silencio. Y sin embargo... aquí estoy.”

Reflexión del día:

¿Qué parte de ti ha sido casa para alguien más, pero no para ti misma?

Escribe aquí:

Hoy me regalo / suelto / recupero / celebro:

- Un momento de quietud
- Un té sin prisa
- Un "te perdono" en voz bajita
- Otro: _____

Página 2

Frase del libro:

“El encierro no siempre tiene llaves. A veces se abre con llanto.”

Reflexión del día:

¿Qué emoción has estado conteniendo últimamente?

Escribe aquí:

Hoy me regalo / suelto / recupero / celebro:

La presión de tener todas las respuestas

La culpa de sentir

El miedo a hablar

Otro: _____

Página 3

Frase del libro:

“No fue que no pudiera. Fue que no sabía cómo volver a mí.”

Reflexión del día:

¿En qué momento dejaste de escucharte? ¿Qué te gustaría volver a hacer por ti?

Escribe aquí:

Hoy me regalo / suelto / recupero / celebro:

- Me permito escribir sin filtros
- Digo “no” sin culpa
- Me abrazo con ternura
- Otro: _____

Página 4

Frase del libro:

“La maternidad me dio todo. Pero también me quitó pedazos que aún busco.”

Reflexión del día:

¿Qué has dado tanto de ti que ahora necesitas recuperar?

Escribe aquí:

Hoy me regalo / suelto / recupero / celebro:

Mi tiempo

Mi cuerpo

Mi voz

Otro: _____

Página 5

Frase del libro:

“El caos siguió... pero yo también.”

Reflexión del día:

¿Qué parte de ti ha seguido avanzando, incluso en medio del desorden?

Escribe aquí:

Hoy me regalo / suelto / recupero / celebro:

- Mi fuerza silenciosa
- Mi avance, aunque no se note
- Mi decisión de no rendirme
- Otro: _____

 **Todavía estás aquí. Y eso lo cambia todo.**

Este diario no tiene un final real.


Porque el proceso de reconectar contigo misma no es una línea recta. Es un ciclo.


Es un susurro constante. Es volver a casa una y otra vez.

Si llegaste hasta aquí, gracias por no soltar tu historia. Gracias por mirarte, por escribir, por quedarte contigo incluso en los días difíciles.

Recuerda:

 No estás sola.

 No necesitas tener todo claro.

 Estás avanzando, aunque a veces no lo sientas.

Sigue escribiendo.

Sigue respirando lento.

Sigue volviendo a ti, una palabra a la vez.

Con amor,

EDA