



# Reconstruyendo tus Alas

BitáCora para volar

“Ni siquiera el mejor explorador del mundo hace viajes tan largos como aquel hombre que desciende las profundidades de su corazón”

Julien Green



## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

Pequeños pasos hacia una vida más ligera

### Paso 1: Una conversación contigo

*Un remolino de ideas y emociones me envuelven con fuerza, arrastrándome hacia el fondo del mar.*

*Como un ser invisible observo la luz solar desde la profundidad. Tan lejana... lejana de mi realidad, de mi vida, de mis sueños...*

*Las palabras se han ahogado en mi garganta, con miedo a volar.*

*Los anhelos se han congelado en mi corazón, con miedo a volar.*

*Solo pensamientos sombríos revolotean en la mente, paralizando mi volar.*

*Ahí en el fondo, de aguas oscuras y frías, solo soy un observador de mi propia existencia.*

*Pero, mi corazón se rebela y me reclama despertar... aún hay fuego en él... sin embargo, no sé cómo salir de este lugar...*

### Reflexión:

¿Cómo fue tu conversación contigo? ¿Te gustó meditar?

---

---

---

---

¿Qué sentiste? ¿Cómo ha afectado tu vida?

---

---

---

¿Qué descubrimientos hiciste hoy de tu vida?

---

---

---

### Autoconocimiento:

¿Cómo describirías un día ligero para ti?

---

---

---

La Estrella de Mar te trae un mensaje de amor universal:

“Poderes superiores te cuidan”





## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

Pequeños pasos hacia una vida más ligera

### Paso 2: Liberando tus cargas

		Alegría	Gratitud	Confianza	Inspiración
<b>Emociones Alas</b>	Esperanza	Amor	Energía	Calma	Seguridad
	Entusiasmo	Curiosidad	Humor	Admiración	

		Miedo	Ansiedad	Tristeza	Vergüenza
<b>Emociones Anclas</b>	Envidia	Culpa	Frustración	Celos	Rechazo
	Indignación	Enfado	Rencor	Desesperación	

### Reflexión:

¿Con cuál tipo de emociones te identificas, en estos momentos de tu vida, y por qué?

---

---

---

---

¿Qué te ancla al pasado? ¿De qué están formadas tus cadenas?

---

---

---

---

¿Cómo crees que puedes sanar tu vida? ¿Cuál sería tu primer paso?

---

---

---

---

### Autoconocimiento:

¿Qué cosas mejoran tu estado de ánimo? Por ejemplo: el pan recién hecho, caminar, una canción especial, manualidades, salir a compartir, jugar con mascotas, otros. ¿Lo haces con frecuencia?

---

---

---

---

Los Delfines te traen un mensaje de amor universal:  
“Navega a través de tus emociones buscando el equilibrio”





## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

Pequeños pasos hacia una vida más ligera

### Paso 3: Descubriendo tus alas

Dibuja como te imaginas que son tus alas. Dibujar es una forma de conectar y sanar tu corazón. El corazón es tu mejor brújula ante tantas decisiones que debemos tomar en la vida.

### Reflexión:

¿Has sentido tus alas? ¿Para qué crees que tienes alas?

---

---

---

---

¿Con cuál emoción has vibrado en tu vida, en el Amor o en el Miedo? ¿Por qué?

---

---

---

---

¿Qué mensaje te dio el caballito de mar?

---

---

---

---

### Autoconocimiento:

¿Cuál es tu libro, película, serie o canción favorita que conecta con tu vida, y por qué?

---

---

---

---

El Caballito de Mar te trae un mensaje de amor universal:  
“Encuentra un significado espiritual para tu vida, usa tu intuición”







## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

Pequeños pasos hacia una vida más ligera

### Paso 4: Aligerando tus pensamientos

Exterioriza cuáles son esos pensamientos negativos o repetitivos que tienes con más frecuencia. Escríbelos en todas las direcciones de la hoja, rodea la imagen y usa un único color.



### Reflexión:

¿Qué sensaciones te generan la imagen? ¿Cuál es tu conclusión del ejercicio anterior?

---

---

---

---

¿Cuándo surgieron esos pensamientos negativos y repetitivos en tu vida?

---

---

---

---

¿Cómo puedes ir erradicando esos pensamientos anclas?

---

---

---

---

### Autoconocimiento:

¿Cómo te tratarías si practicaras la Autocompasión?

---

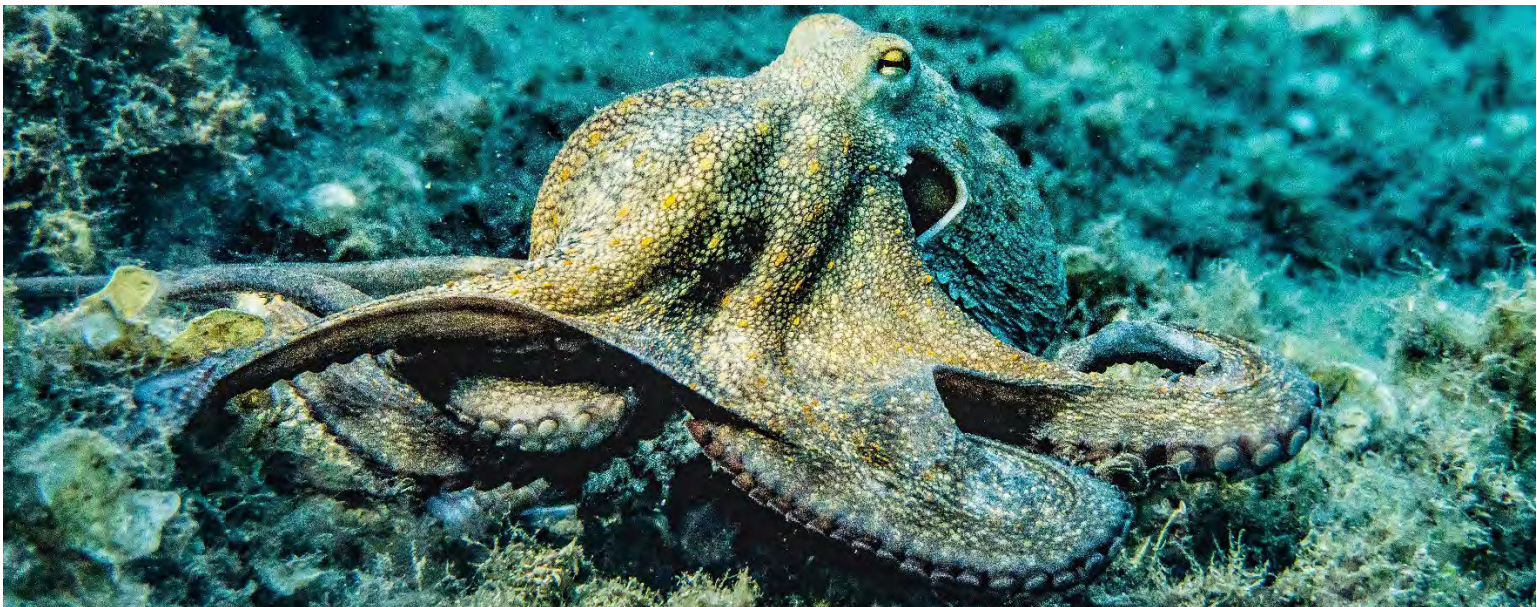
---

---

---

El Pulpo te trae un mensaje de amor universal:

“Tu escribes tu propia historia, transfórmala con flexibilidad y creatividad”





## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

Pequeños pasos hacia una vida más ligera

### Paso 5: ¡Es hora de brillar!

Escribe una carta de tu “Yo Futuro” a tu “Yo Presente”. Describe como es su vida en el futuro. ¿Qué consejos y palabras de aliento le darías?

### Reflexión:

¿Qué miedos están presentes, en estos momentos de tu vida, y te han impedido brillar?

---

---

---

---

¿Qué pequeñas acciones puedes implementar para minimizar tus miedos?

---

---

---

¿Cómo calificarías tu Autoestima? ¿Qué te falta por trabajar?

---

---

---

### Autoconocimiento:

¿Qué situaciones te hacen sentir con comodidad, seguridad y felicidad?

---

---

---

La Ballena te trae un mensaje de amor universal:

“Honra el propósito de tu alma. Reclama el destino que sabes que es tuyo y actúa ahora”





## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

### Pequeños pasos hacia una vida más ligera

#### **Paso 6: Diseñando tu mapa de vuelo**

Espacio para dejar volar tu imaginación. Diseña tu mapa de vuelo, sé creativo en el uso de diversos recursos.

#### Reflexión:

¿Cómo son tus alas en estos momentos? ¿En un futuro cercano cómo te gustaría que fueran?

---

---

---

---

Define tu punto A y tu punto B

---

---

---

---

¿Cómo vas a llegar al punto B? Define tres rutas o estrategias.

---

---

---

---

### Autoconocimiento:

¿Qué te gustaría lograr en este 2025?

---

---

---

---

Las Gaviotas te traen un mensaje de amor universal:  
"Deja la comodidad y busca el verdadero camino"





## RECONSTRUYENDO TUS ALAS

Pequeños pasos hacia una vida más ligera

**Paso 7: ¡Hoy es un buen día para volar!**

*Hojita en blanco para lo que quieras hacer...*

**Reflexión:**

¿Cómo está la **CONFIANZA** en tu vida?

---

---

---

---

¿Cómo está el **MERECIMIENTO** en tu vida?

---

---

---

¿Qué animal te acompañó en tu vuelo? ¿Qué mensaje te entregó?

---

---

---

**Autoconocimiento:**

¿Cómo describirías tu vida más ligera?

---

---

---

La Libélula te trae un mensaje de amor universal:  
“Tus pensamientos son responsables de lo que ves en tu vida”





