

# TU PRÓXIMO PASO DE SANACIÓN COMIENZA AQUÍ

*Una Guía de Inicio para tu Viaje Interior: Sanando Heridas,  
Cultivando Amor Propio y Transformando tu Vida*



SANACONGINA.COM

Gina 



¿Alguna vez has sentido un vacío inexplicable o repites patrones que te alejan de la felicidad? Muchas veces, estas sensaciones tienen raíces en experiencias pasadas no resueltas. En este espacio exploraremos cómo sanar esas heridas emocionales y reconectar contigo mismo/a para vivir una vida más plena y consciente.



Gina 

# Reconociendo tus heridas emocionales



Muchas veces actuamos desde nuestras heridas sin darnos cuenta. Reaccionamos por miedo, inseguridad o dolor acumulado.

Comienza por identificar situaciones que te generan malestar frecuente: ¿Qué te hace sentir rechazado/a? ¿Qué te duele repetir? ¿Hay patrones en tus relaciones o pensamientos que se repiten?

## *Reflexión guiada:*

En tu libreta personal, tómate un momento y escribe con honestidad:

*¿Qué heridas emocionales arrastras desde la infancia o relaciones pasadas?*

*-¿Qué emociones sueles evitar, esconder o reprimir?*



## Sanando tus creencias limitantes

Muchas veces las creencias que adoptamos en la infancia o tras experiencias dolorosas moldean nuestra manera de pensar, actuar y sentir.

Aunque no siempre somos conscientes, esas creencias pueden limitarnos.

### *Reflexión guiada:*

En tu libreta escribe con calma:

*¿Qué frases negativas sobre ti mismo/a sueles repetir?*

*¿De dónde crees que provienen?*

*-¿Qué te gustaría cambiar en la forma en que te hablas a ti mismo/a?*



## ✦ Reescribe tu historia con Afirmaciones Positivas



Tus pensamientos crean tu realidad. Al repetir frases positivas cada día, puedes empezar a sanar desde dentro. Elige una afirmación diaria o escribe las tuyas:

- Me acepto con amor, tal como soy.*
- Soy suficiente y valioso/a.*
- El pasado ya no define mi presente.*
- Confío en mi proceso de transformación.*

Repite tus afirmaciones frente al espejo o escríbelas en tu libreta. Recuerda que cada palabra es una semilla de cambio



# **Tu camino comienza aquí**

**Gracias por darte este momento. Sanar no es un proceso lineal, pero cada paso cuenta.**

**Vuelve a ti cuando lo necesites.**

**Escúchate, abrázate, elígete**

**Recuerda:**

**Eres suficiente.**

**Estás en transformación.**

**Tu historia merece ser vivida con verdad y ternura.**

**-Puedes volver a esta guía siempre que lo necesites.**

**Comparte lo que sentiste, si lo deseas.**

**Visítame en [www.sanacongina.com](http://www.sanacongina.com) para más recursos y contenido emocional.**

**Con cariño,**

Gina 