

Reto 7 días

Volver a mí



Con cariño, Yeiccy Bonilla By
SanarVisteBonito

Día 1: Volver a mí

Intención del día:

Hoy no quiero exigirme nada, solo reconectarme conmigo misma con amabilidad.

¿Cómo me he sentido emocional y físicamente últimamente?



Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Qué necesito de mí hoy, sin juicios ni presión?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Qué parte de mí se siente más descuidada?

Ejercicio de autocuidado

Haz una pausa de 10 minutos. Pon tu canción suave favorita. Respira profundo. Pon la mano en tu pecho y repite:

“Estoy aquí para mí. No tengo que estar bien para ser valiosa.”

⭐ Cierre del día

- ¿Qué me regalé hoy que antes no me permitía?
-
-
-
-
-

- ¿Cómo se sintió cuidarme, aunque fuera un poquito?
-
-
-
-

Día 2: habitar mi cuerpo con amor

Intención del día:

Hoy no quiero exigirme nada, solo reconectarme conmigo misma con amabilidad.

¿Qué me ha enseñado mi cuerpo esta semana?



Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Cómo suelo hablarle a mi cuerpo? ¿Le reclamo o le agradezco?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

**¿Qué puedo hacer hoy para
habitarme con más respeto y
amor?**

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

Ejercicio de autocuidado

Haz un escaneo corporal consciente (5 minutos). Recorre tu cuerpo con tu atención desde los pies hasta la cabeza, sin criticar, solo observando. Al final, di en voz alta:

“Gracias cuerpo por sostenerme incluso cuando yo te ignoro”

⭐ Cierre del día

- Hoy me sentí más conectada conmigo cuando...

- Me comprometo a regalarme mañana...

Día 3: Respirar también es sanar

Intención del día:

Hoy no quiero exigirme nada, solo reconectarme conmigo misma con amabilidad.

**¿Qué me pesa hoy? Escríbelo
sin filtros.**

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Dónde lo siento en el cuerpo?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

Cierra los ojos por 3 minutos, respira lento. Luego escribe:

- ¿Qué cambió después de respirar?

- ¿Qué puedo soltar hoy?
-
-
-
-
-
-
-
-
-

✨ Cierre del día

Haz 3 respiraciones profundas antes de dormir.

Día 4: El permiso de no estar bien

Intención del día:

Hoy me doy permiso de sentir, sin juicios.
No necesito estar bien todo el tiempo para
valer.

¿Qué me permito sentir hoy?

¿A qué emoción le he tenido miedo últimamente? ¿Qué me quiere decir?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

**¿Qué le dirías a tu yo de hoy si
fueras tu mejor amiga?**

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

⭐ Cierre del día

- Hoy, en medio de lo difícil, escribe 3 cosas que aún puedes agradecer.

Día 5: Reencuadrar pensamientos

Intención del día:

Hoy elijo mirar mi mente con amabilidad,
no con juicio.

Escribe 3 pensamientos negativos que hayas tenido en los últimos días.

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

Reescribe cada uno como si lo vieras desde una mirada más amorosa.

- Ejemplo: “No soy suficiente” → “Estoy aprendiendo, merezco paciencia”.

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Qué acción puedo hacer hoy para tratarme con más amabilidad?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

⭐ Cierre del día

- Meditación corta: "Soy más que un pensamiento" (3 minutos)

Busca un espacio tranquilo, cierra los ojos y repite mentalmente estas frases mientras inhalas y exhalas:

1. Inhala: "Este pensamiento no me define"
2. Exhala: "Soy más que lo que pienso"
3. Inhala: "Puedo elegir una nueva mirada"
4. Exhala: "Mi mente puede aprender a calmarse"

Hazlo durante 3 minutos.

Al terminar, anota:

Un pensamiento que hoy decidiste mirar
desde otro lugar:

¿Cómo se sintió dejar de pelear con él?

Día 6: Reencuadrar pensamientos

Intención del día:

Hoy elijo mirar mi mente con amabilidad,
no con juicio.

**Haz una lista de cosas
pequeñas que te llenan de
calma o alegría.**



Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Cuándo fue la última vez que hiciste alguna?



Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

**Para hoy (o esta semana),
planea hacer al menos una de
las cosas que te haga sentir
bien contigo misma.**

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

⭐ Cierre del día

Hoy sembraste una pequeña acción que te nutre. Recuerda: cuidarte también es una forma de amor propio.

Dibuja un corazón y escribe dentro 3 cosas que agradeces hoy.

Día 7: Regresar a mí

Intención del día:

Hoy cierro este reto, pero abro un compromiso conmigo misma: no volver a olvidarme de mí. Reconozco mi camino, mi esfuerzo y el valor de regresar cada día a mi bienestar.

¿Qué aprendí de mí esta semana?



Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Qué parte mía quiero seguir nutriendo?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

¿Cómo se siente ahora estar conmigo?

Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito



Cierre del reto

Escribe una carta corta a ti misma reconociendo lo valiente que ha sido darte este espacio y guárdala donde puedas volver a leerla cuando lo necesites.



Yeiccy Bonilla By SanarVisteBonito

Gracias por darte este espacio

Gracias por darte este espacio.
Espero que estos 7 días hayan sido un suave regreso a ti.
Si sentiste conexión con este proceso y deseas seguir profundizando en tu autocuidado emocional, estaré feliz de acompañarte.
Puedes escribirme para conocer más sobre mis sesiones, talleres y herramientas personalizadas.

Con cariño,

Yeiccy Bonilla
By SanarVisteBonito