

RETO ACTIVACION DIAMANTINA



Descubriendo Tu Diamante Interno

DIA 1

Dibuja una roca rompiéndose, explotando, y que dentro de ella se encuentre tu diamante interno. Puedes dibujarlo grande o pequeño, uno solo o muchos.

Deja que tu intuición te guíe. Este dibujo simboliza la ruptura de las capas externas que ocultan lo valioso y magnífico que hay dentro,

Observa tu dibujo y reflexiona sobre qué partes de ti han estado ocultas o bloqueadas. Escribe algo breve sobre cómo te sientes al ver tu diamante interno liberado.

Liberación de Bloqueos

DIA 2

Escribe una carta (que sea solo para vos), a alguien o algo que te ha limitado, expresando tus emociones y liberándote de esos bloqueos. Con honestidad y respeto.

Después de escribir la carta, vas a quemarla o romperla y tirarla visualizando cómo te liberas de esas limitaciones.

Reconociendo tu Valor

DIA 3

Haz una lista de 10 cualidades o logros que te hacen sentir orgulloso/a de ti mismo/a.

Léela en voz alta frente a un espejo, siente esas cualidades o logros y date las GRACIAS.

Escribe una afirmación positiva basada en la lista y que sea un mantra personal.

Transformando la Oscuridad en Luz

DIA 4

**Crea un símbolo personal
(puede ser un dibujo, un objeto, una
frase) que represente tu crecimiento y la
fortaleza que has descubierto en ti. Este
símbolo sera un recordatorio visual de tu
capacidad para transformarte y
superarte a ti misma.**

**Adorna algún espacio con tu símbolo
como un recordatorio constante de tu
poder interior y tu capacidad de
transformación.**

Autoregalándote Amor

DÍA 5

Realiza una actividad que te haga sentir bien contigo mismo/a, como tomar un baño relajante, leer un libro o pasear en la naturaleza.

Hazlo de manera consciente, aquí y ahora. Observando cuanto lo disfrutas.

Antes de dormir, escribe que cosas te gustaron de este día y como te sientes.

Reinventando un Espacio

DIA 6

Elije un espacio o sector de tu hogar y reorganízalo de una forma que te inspire y te motive.

Este acto simboliza la creación de espacio para nuevas oportunidades en tu vida.

Al finalizar, dedica unos minutos a estar en tu nuevo espacio, visualizando cómo este cambio refleja la apertura para recibir nuevas energías y oportunidades.

Abrazo Diamantino

DIA 7

Date un abrazo a ti mismo, de esos que duran unos segundos más, sintiendo cómo te reconfortas y te llenas de amor propio.

Mientras te abrazas, visualiza que estás envuelta en una luz cálida y resplandeciente, ES TU DIAMANTE INTERIOR. Siente cómo esta luz ilumina cada célula de tu cuerpo, activando tu poder interno y llenándote de confianza y fortaleza.

Crea un “Amuleto Diamantino Puede ser un cristal, una hoja, un collar, algo que este cerca tuyo.

Vas a elegirlo e intencionarlo como tu Amuleto Diamantino. Lo usas cuando lo sientas.

Gracias

Por ser parte de esta transformación
diamantina.

Por caminar juntos en este viaje de
descubrimiento.

Y por revelar la luz que llevamos dentro.

Que esta experiencia siga iluminando tu ser
y expandiendo tu verdadero valor.

Camila Acevedo



mujer.diamantina



www.youtube.com/@MujerDiamantina