

DEJA IR CON PLUTÓN

*Y prepárate
para Acuario*

Carolina Cobo



¿Qué significa ese tránsito?

Desde 2008, Plutón en Capricornio nos ha llevado a revisar, transformar y cuestionar las estructuras fundamentales de nuestras vidas: carrera, poder, instituciones y nuestras metas personales. Este tránsito sacó a la luz todo lo que necesitaba renovarse, obligándonos a soltar lo obsoleto para construir bases más sólidas y auténticas.

A partir del 19 de noviembre de 2024, Plutón entrará en Acuario, marcando una nueva etapa de innovación, comunidad y libertad. Esta energía nos invita a romper esquemas, adoptar nuevas formas de pensar y conectar más profundamente con el bienestar colectivo. Es el momento de soltar viejas normas y abrirnos a nuevas maneras de ser, creando un futuro más visionario y alineado con la autenticidad de cada uno.



Journaling sincero

Este PDF te guiará en un proceso de introspección y transformación inspirado por el tránsito de Plutón. A través de estas preguntas, podrás identificar lo que necesita ser liberado, integrar los aprendizajes de tus experiencias y abrir espacio para nuevas oportunidades. Permítete escribir con total honestidad y sin filtros.

Elige un lugar cómodo, tu cuaderno favorito e inicia este viaje con preguntas que irán capa por capa expresándote detalles que te brindarán claridad y gratitud por todo lo recorrido en estos últimos 16 años!

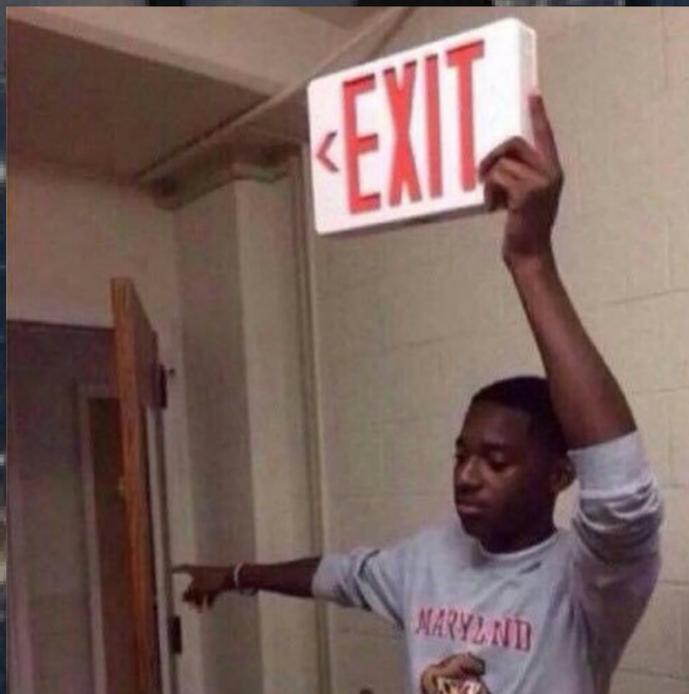
Con todo mi cariño para ti

Iniciemos :)

1

Reflexionemos sobre Estructuras y Metas (Capricornio)

- ¿Qué estructuras en tu vida han dejado de alinearse con quién eres hoy?
- ¿Qué metas persigues que ya no te inspiran? ¿sientes que sigues aferrado a algunas de ellas ? ¿por qué?
- ¿Qué hábitos o rutinas ya no aportan crecimiento?
- ¿Dónde sientes que hay resistencia a cambiar o dejar ir?



2

Completemos Ciclos y Aprendamos del Pasado

- ¿Qué relaciones, trabajos o experiencias cumplieron su propósito y es momento de soltar?
- ¿Qué aprendizajes importantes has obtenido durante este ciclo de Plutón en Capricornio? aprox 16 años
- ¿Hay patrones repetitivos en tu vida que estás listo para transformar?
- Si tu vida fuera un libro, ¿qué capítulo cerrarías hoy y por qué?



3

Intención y Visualización del Futuro

- ¿Qué deseas que entre en tu vida en este próximo ciclo de Acuario?
- ¿Cómo imaginas la versión más auténtica de ti mismo? ¿Qué cambios necesitas para ser esa persona?
- ¿Qué nuevos hábitos podrían traerte más libertad y ligereza?
- ¿Qué mantra o afirmación puedes crear para mantenerte enfocado en tus nuevas intenciones?
- ¿Qué pequeña acción puedes tomar hoy para alinearte con tus nuevas metas?
- ¿Qué prácticas (como meditación, journaling o ejercicio) te ayudarán a mantener equilibrio durante esta transición?



*Dejar ir no es perder; es
abrir las manos para
recibir lo que
verdaderamente
pertenece a tu camino.*

Gracias por terminar este Journaling. Al finalizar repite este mantra y si mientras escribías vino a tu mente una situación que deseas soltar profundamente, continúa leyendo.

**MANTRA PARA
REPETIR:**

Elijo soltar cualquier vínculo que mi mente y mis emociones se hayan acostumbrado y no me permitan crecer.

Elijo soltar cualquier hábito al que mi cuerpo se haya acostumbrado y no me permita sanar.

Elijo ser sólo yo sin nada que me controle.

*Aunque sienta incomodidad de no tenerlo, sé que sin eso soy alguien mejor, y sobre todo,
libre.*

¿Estás listo para soltar esa situación en tu vida de manera profunda?

Yo te acompaño en todo momento

JOURNALING
PARA *soltar* **Y**
ACOMPañARTE
EN EL *proceso*



La escritura es una forma poderosa de expresar lo que nuestro subconsciente quiere soltar. Este programa de journaling te llevará en un viaje en donde, sin darte cuenta, estarás soltando esa situación que está en tu mente y en tus emociones para permitirte sanar, y dar espacio a lo nuevo. Esta escritura es ideal en esta temporada de transición y soltar.

TENDRÁS AUDIOS GUIADOS EN CADA SECCIÓN PARA QUE TE SIENTAS ACOMPañADO/A EN TODO MOMENTO Y PUEDAS RESPONDER DE LA MEJOR MANERA CADA PREGUNTA.



JOURNALING
PARA *soltar* y
ACOMPañARTE
EN EL *proceso*

Además encontrarás lo siguiente:

- 1 Video inicial + Tapping guiado para abrir tu corazón y soltar.
- 2 Lectura: Es momento de soltar
- 3 Cómo iniciar en la escritura: el paso a paso
- 4 Journaling: Escritura guiada + Audios Guiados en cada sección.
- 5 Mantra para activar

Además incluye un playlist y meditaciones que puedes hacer mientras realizas tu escritura.

Acceso ilimitado al programa en la plataforma de estudio.



Accede ahora mismo dando click en el botón 🖱️

ES MOMENTO DE SOLTAR