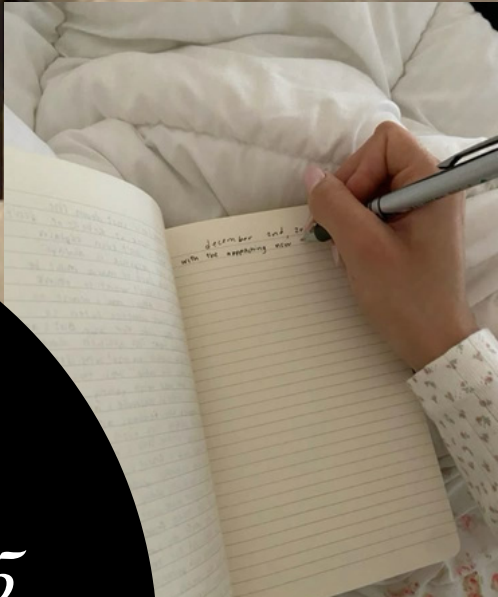
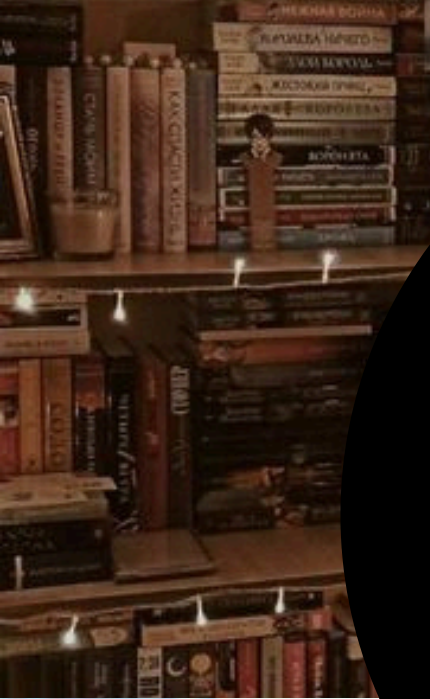




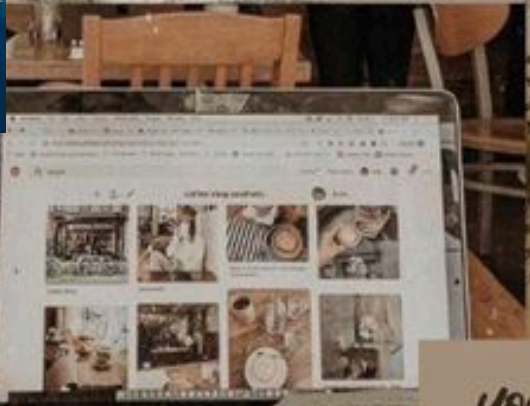
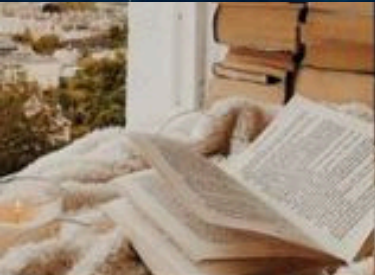
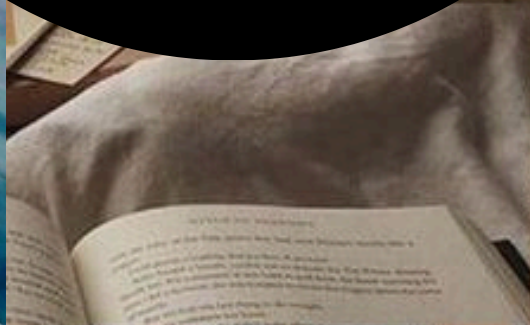
Carolina Cobo

Yo soy capaz

LOVE BOOKS
LOVE BOOKS
LOVE BOOKS
LOVE BOOKS
LOVE BOOKS



*Cierre de año 2025
y cierre de ciclo.*





Finaliza el 2025

Cómo pasa el tiempo...

A veces no nos damos cuenta de todo lo que hemos caminado hasta que hacemos una pausa.

Este 2025 está llegando a su fin, y más allá de fechas, números o listas, este es un momento profundo para mirarte con honestidad y amor.

Este cuaderno es una invitación a que revises tu camino con suavidad:
lo que funcionó, lo que no tanto,
lo que te llenó el corazón,
lo que dolió,
lo que soltaste...
y todo lo que te transformó.

No para juzgarte.

No para exigirte respuestas.

Sino para integrar lo vivido y reconocer la sabiduría que hoy habita en ti.

ir hacia adentro, para ir más lejos

A nivel colectivo, estamos atravesando una etapa de invierno energético.

Aunque no en todos los lugares del mundo se viva físicamente esta estación, la energía es la misma:

pausa, introspección, descanso y silencio fértil.

El invierno no pide acción inmediata.

Pide cuidado.

Es un tiempo para bajar la presión, soltar la prisa, escuchar al cuerpo y permitirte descansar sin culpa.

Para mirar hacia adentro, escribir, reflexionar, abrazar lo simple: una película que amas, una caminata tranquila, un momento de quietud.

Permítete este espacio.

Permítete integrar.

Permítete honrar todo lo que fue.

Lo nuevo llegará cuando estés lista...

y empieza aquí ♥

Gratitud.



Acompaña tu pdf con el video
completo en mi canal de youtube

[click aquí](#)



Checklist 2025

DALE UN CHECK A LO QUE HICISTE ESTE AÑO, SON TUS LOGROS!!

☐ Dijiste "no" a algo que no era para ti.

☐ Te diste permiso de descansar sin sentir culpa.

☐ Soltaste algo o alguien que ya no sumaba a tu vida.

☐ Celebraste los logros de alguien más desde el corazón.

☐ Tuviste una conversación difícil pero necesaria.

☐ Revisaste tus metas y te permitiste redireccionar.

☐ Tomaste una decisión que postergabas hace tiempo.

☐ Lograste manejar una situación que antes te costaba mucho.

☐ Pusiste límites para cuidar tu bienestar.

☐ Te trataste con más amor y paciencia que antes, sin sobrecargarte.

☐ Reconociste un pensamiento negativo y decidiste cambiarlo.

☐ Te diste el permiso de soñar en grande otra vez.

☐ Hiciste una limpieza de tu armario o escritorio.

☐ Agradeciste algo simple, como un día soleado o una taza de café.

☐ Hiciste reír o sonreír a alguien en un día complicado.

☐ Cuidaste de tu salud mental o física, aunque sea con pequeños pasos.

☐ Te acercaste más a tus seres queridos.

☐ Te permitiste sentir felicidad en medio de la incertidumbre.

☐ Te perdonaste a ti misma/o por un error del pasado.

☐ Escribiste sobre tus pensamientos o emociones para aclararte.

☐ Tuviste un día entero para ti, solo haciendo lo que te gusta.

☐ Hiciste ejercicio o saliste a caminar, aunque fuera por unos minutos.

☐ Te inscribiste en un curso o taller que querías hacer.

☐ Disfrutaste de un amanecer o atardecer, simplemente observando.

Cerramos un ciclo de 9 años!

La vida se mueve en ciclos.
Y uno de los más profundos es el ciclo de 9 años.

Cada 9 años atravesamos una espiral de crecimiento que nos lleva por:
inicio, aprendizaje, expansión, cambios, introspección, poder...
y finalmente, cierre.

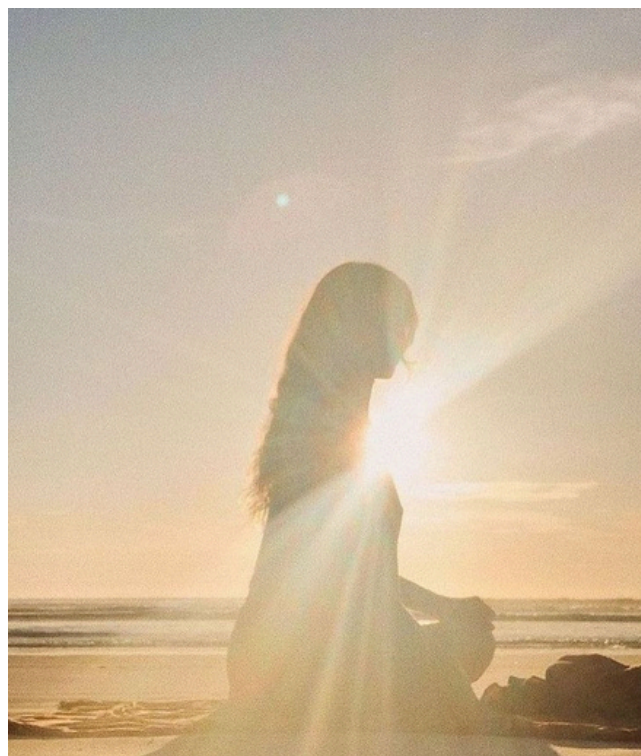
Este no es un cierre cualquiera.
Es un cierre del alma.

El 2025 representa el Año 9:
un momento de depuración, integración, gratitud y liberación.

No viniste a este punto para exigirte más.
Viniste para soltar lo que ya cumplió su función.

Antes de seguir adelante, tómate un momento para honrar todo lo que
viviste desde 2017 hasta hoy.

Respira.
Y recorre este ciclo con suavidad.



Checklist del ciclo 2017 – 2025

No necesitas que todo encaje perfecto.
Solo observa qué resuena contigo.

Puedes marcar, escribir o simplemente reconocer.

2017 – Año 1 | El inicio

Este año trajo:

- ganas de empezar algo nuevo
- decisiones importantes sin certeza total
- intuición fuerte
- sensación de “algo está cambiando”

Te puso a prueba en:

- atreverte sin garantías
- confiar en ti
- soltar el miedo al inicio

Lo que empezaste a soltar:

- ☐ el miedo a lo desconocido
- ☐ la necesidad de tener todo claro antes de empezar
- ☐ versiones viejas que ya no te representaban



2018 – Año 2 | La paciencia

Este año trajo:

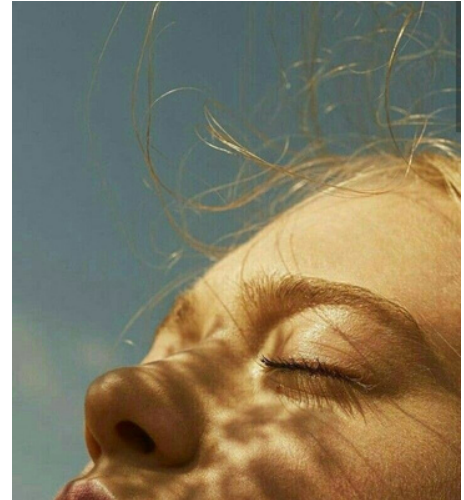
- pausas obligadas
- procesos lentos
- relaciones espejo
- silencios incómodos

Te puso a prueba en:

- esperar sin desesperarte
- escuchar más de lo que hablabas
- sostener procesos emocionales

Lo que soltaste:

- ☐ el control
- ☐ la prisa
- ☐ la ansiedad por respuestas inmediatas



2019 – Año 3 | La expresión

Este año trajo:

- más creatividad
- ganas de compartir
- disfrute
- expansión social o artística

Te puso a prueba en:

- mostrarte sin pedir permiso
- expresar tu verdad
- permitirte disfrutar sin culpa

Lo que soltaste:

- ☐ la vergüenza
- ☐ la autocensura
- ☐ el miedo a ser vista



2020 – Año 4 | La estructura

Este año trajo:

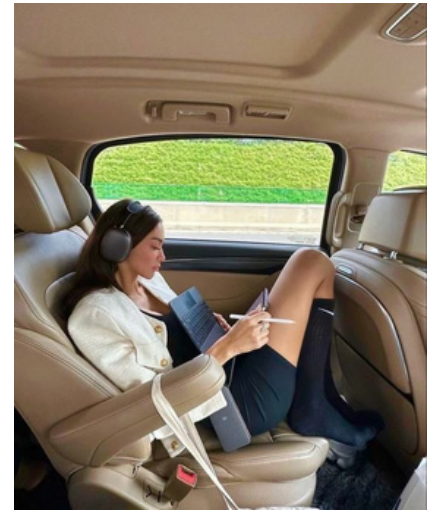
- límites
- freno externo
- reordenamiento profundo
- preguntas sobre lo esencial

Te puso a prueba en:

- sostenerte
- construir bases reales
- confrontarte contigo misma

Lo que soltaste:

- ☐ exceso
- ☐ distracciones
- ☐ estructuras sin raíz



2021 – Año 5 | El cambio

Este año trajo:

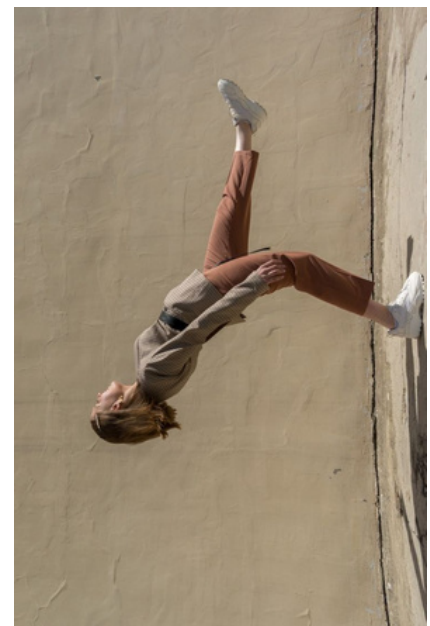
- movimiento
- giros inesperados
- rupturas o decisiones rápidas
- liberación

Te puso a prueba en:

- adaptarte
- soltar lo conocido
- confiar en el flujo

Lo que soltaste:

- ☐ rigidez
- ☐ miedo al cambio
- ☐ versiones congeladas de ti



2022 – Año 6 | El corazón

Este año trajo:

- decisiones afectivas
- foco en relaciones y hogar
- búsqueda de paz
- mayor sensibilidad

Te puso a prueba en:

- elegir desde el corazón
- priorizarte
- decir no a lo que drenaba

Lo que soltaste:

- ☐ relaciones por obligación
- ☐ dinámicas desde carencia
- ☐ culpa al elegirte



2023 – Año 7 | La introspección

Este año trajo:

- silencio
- sanación interna
- preguntas profundas
- menos ruido externo

Te puso a prueba en:

- mirarte con honestidad
- sostener la soledad
- escucharte de verdad

Lo que soltaste:

- ☐ validación externa
- ☐ expectativas ajenas
- ☐ máscaras



2024 – Año 8 | El poder personal

Este año trajo:

- claridad
- límites firmes
- manifestación
- reconocimiento de tu valor

Te puso a prueba en:

- ocupar tu lugar
- decir “sí puedo”
- asumir tu poder

Lo que soltaste:

- ☐ miedo a brillar
- ☐ miedo a decir no
- ☐ inseguridad



2025 – Año 9 | El cierre

Este año trae:

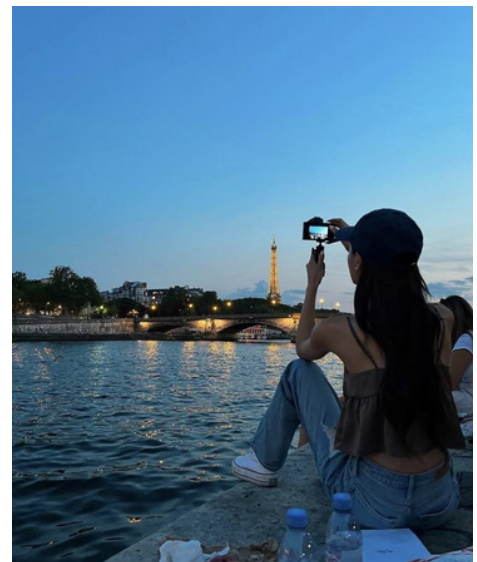
- integración
- limpieza emocional
- nostalgia y claridad
- preparación para renacer

Te está invitando a:

- agradecer
- despedirte con amor
- dejar ir versiones pasadas

Lo que estás soltando ahora:

- ☐ historias que ya no resuenan
- ☐ cargas emocionales antiguas
- ☐ identidades que sobrevivieron... pero ya no viven



🌙 *Ritual de cierre - Solsticio de Invierno*

(21 de diciembre)

Este ritual está pensado para ayudarte a cerrar el ciclo de 9 años con conciencia, honrar lo vivido y preparar el espacio interno para lo nuevo.

Puedes hacerlo el 21 de diciembre o en los días cercanos.
La energía del solsticio se siente durante varios días.

No necesitas hacerlo perfecto.
Solo hacerlo presente.

✨ Materiales

Prepara un espacio tranquilo y amoroso.

Vas a necesitar:

- 🕯️ Una vela
- 🔥 Un recipiente seguro para quemar papel
- 🖋️ Una pluma
- 📄 Papeles (pueden ser hojas pequeñas)
- ❤️ Un lugar donde puedas estar sin interrupciones



🌿 Paso 1: Preparar el espacio

Siéntate cómodamente. Coloca ambas manos en tu corazón.
Respira profundo 3 veces.

Di en voz alta (o mentalmente):

“Me doy permiso de cerrar este año con verdad.
No con juicio.
No con prisa.
Solo con presencia.”

Enciende la vela.

Mira la llama unos segundos.

Permite que tu cuerpo se relaje.

✨ Paso 2: Journaling de cierre

Ahora vas a escribir. No edites. No embellezcas.
Escribe desde lo real.

 Preguntas de journaling: para llenar estas preguntas puedes ir a tu album de fotos y revisar cómo te sentías en ese momento y te va ayudar a responder mejor estas preguntas.



1) Tres retos que marcaron tu 2025 o todo tu ciclo de 9 años.
Escribe tres situaciones que fueron desafiantes para ti.

- ¿Qué momentos te pusieron a prueba?
- ¿Qué situaciones te incomodaron o dolieron?
- ¿Dónde sentiste que tuviste que crecer?

2) Tres momentos donde no te abandonaste
Ahora reconoce tu fuerza.

- ¿Cuándo te elegiste?
- ¿Cuándo pusiste un límite?
- ¿Cuándo seguiste tu verdad, aunque fuera difícil?

3) Tres aprendizajes importantes
Observa todo lo vivido y pregúntate:

- ¿Qué aprendí sobre mí?
- ¿Qué me enseñó este año?
- ¿Qué ahora sé que antes no?

4) Frase de integración

Completa esta frase con honestidad:

“Este año/ciclo me enseñó que yo puedo _____.”

Lee todo en voz alta cuando termines.

🔥 Paso 3: Transmutación

Ahora toma pequeños papeles.

Escribe en cada uno una palabra o frase que represente lo que deseas soltar.

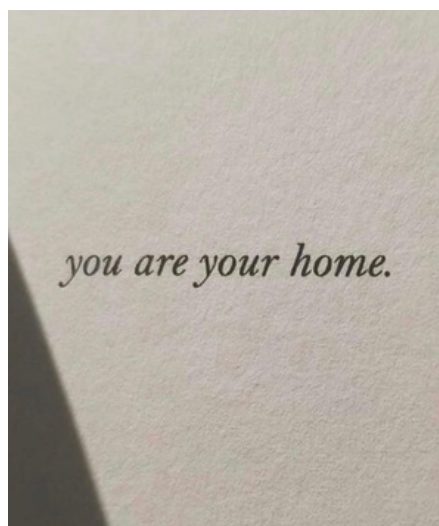
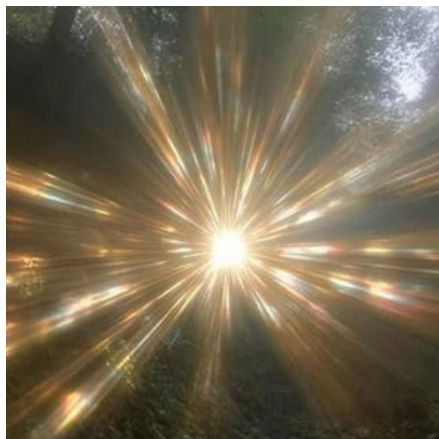
Ejemplos:

- exigencia
- saturación
- miedo
- culpa
- autosabotaje
- no escucharme

Uno por uno, quémalos con cuidado en el recipiente.
Mientras el papel se transforma en ceniza, di:

“Transformo esta energía en aprendizaje,
claridad y expansión
para mi más alto bien.”

Permite sentir alivio.
No fuerces nada.



💖 Paso 4: Agradecimiento a tu versión 2025/ciclo.

Cierra los ojos. Imagina a tu versión del 2025 frente a ti.
Obsérvala con amor.

Agradécele por:

- lo que sostuvo
- lo que aprendió
- lo que sobrevivió
- lo que te permitió ser hoy

Visualiza cómo se abrazan, conversa con ella.
Siente ese cierre suave.

🔥 Paso 5: Recarga un deseo

Ahora piensa en un deseo.

Imagina que ese deseo se llena de luz y fuego.

Visualiza cómo el fuego lo potencia, no lo quema.

Luego suéltalo.

Sin tiempo.

Sin expectativa.

Con confianza.

Di en voz alta:

“Hecho está,
para mi mayor bien
y el de todos.”

🌙 Paso 6: Cierre

Apaga la vela conscientemente diciendo:

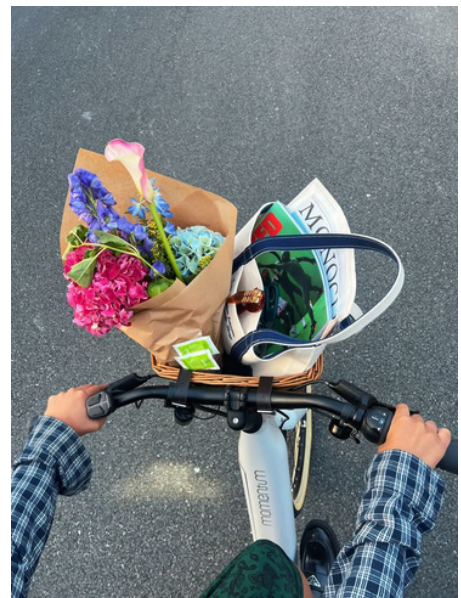
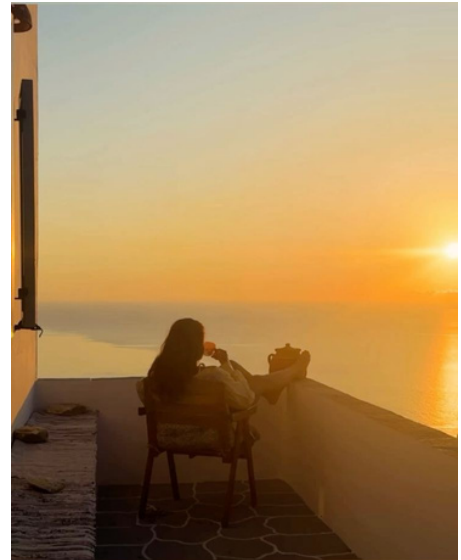
“2025 o ciclo, gracias por todo.

Estoy lista para lo que viene.”

Esa noche:

- no planifiques
- no analices
- no fuerces respuestas

El cierre también se integra descansando.



Espero de corazón que tengas un hermoso cierre de año, lleno de gratitud, calma y presencia.

Que te permitas honrar todo lo que fuiste, todo lo que aprendiste y todo lo que estás lista para soltar.

Si en este camino estás buscando inspiración, conexión, música, alegría y espacios donde sentirte acompañada, puedes encontrarme en mis redes, donde comparto reflexiones, arte, energía, creatividad y momentos reales del proceso de vivir con más conciencia.

Y si sientes el llamado a ir un poco más profundo, quiero compartirte herramientas creadas con mucho amor para acompañarte:

- espacios de journaling y escritura consciente
- sesiones de Tu Código (astrología + diseño humano + conciencia)
- guías y rituales para alinearte con tu energía y tus ciclos
- Productividad ligera para crear metas desde la calma y la verdad

Todo lo encuentras aquí:

página acceso

Todo está pensado para ayudarte a alinearte con lo que deseas, sin prisa, sin exigencia, y desde quien realmente eres.

Gracias por estar aquí.

Nos seguimos encontrando en este camino ✨💖

