

Carolina Cobo *

JOURNALING: ENCONTRARTE Y ABRAZAR TU PASADO

Viaja a través de la escritura y abrazar tu camino



Carolina Cobo.



ENCONTRARTE Y ABRAZAR TU PASADO

Vamos a empezar a escribir una carta.

Esta carta va a iniciar con la fecha de hoy y colocando

Querid@ (tu nombre)

1. Luego vas a empezar escribiendo lo que sentiste al encontrarte con tu versión de hace 10 años atrás, cómo la viste, qué pensamientos tenías a esas edad, qué cosas querías lograr, qué cosas estabas atravesando en ese momento.
2. Luego vas a agradecerle por hacer lo mejor que pudo y por haberte traído hasta este momento. Escribe todo lo que te hace sentir orgullosa que hayas logrado. (Así sea pequeño)
3. Vas a escribir una situación del pasado que definitivamente no quieres que afecte tu presente.
4. Ahora vas a escribir todos tus deseos y anhelos y cómo piensas ponerlos en marcha.
5. Parte final: despedida.

Carolina Cobo

Para finalizar vas a repetir este Mantra por 5 días:

Honro mi camino y cada una de sus redirecciones,

Honro mi camino y cada versión que me trajo hacia el día de hoy,

Abrazo mi pasado porque es donde más he aprendido,

Abrazo mi pasado porque me ha permitido acercarme cada vez más a quien soy,

Dejo ir lo que ya no tiene ninguna función en mi presente y sé que debo pasar por un momento de actualización,

Recibo con emoción todo lo nuevo para seguir creando mi vida soñada,

Elevo mi energía para iniciar desde hoy la mejor aventura llena de abundancia, alegría y diversión de la mejor y más elevada manera.

Hecho está, hecho está, hecho está.

GRACIAS POR ESTE VIAJE