



# Revolución Silenciosa

Cubierta e ilustraciones interiores:  
Luces y Sonido Colombia Producciones SAS  
[www.lscproducciones.com](http://www.lscproducciones.com)

Todo el contenido de este curso fue desarrollado por:  
Viviendo Slow  
[www.viviendoslow.com](http://www.viviendoslow.com)

Esta publicación no puede ser reproducida por ningún  
medio, ni en todo ni en parte, sin el permiso del autor

# Contenido

Para que no tengas que desplazarte por todo el documento da clic en el día que deseas ver.

[Día 15](#)

[Día 16](#)

[Día 17](#)

[Día 18](#) [Día 19](#)

[Día 20](#)

[Día 21](#)



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

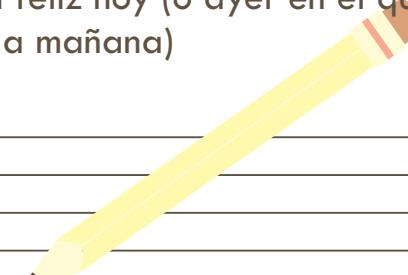
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

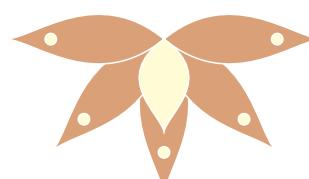
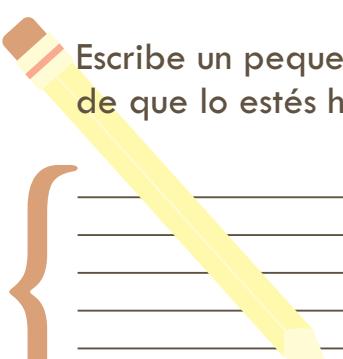
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Día 15

Escribe aquí las respuestas que recuerdes luego de escuchar el audio con la práctica de hoy.

A yellow pencil with a brown eraser is positioned diagonally across a sheet of lined paper, pointing from the bottom left towards the top right. The pencil has a small red band near the eraser. The lined paper consists of a grid of horizontal lines and a single vertical margin line on the left side.

# Continua



Te invito a escuchar el audio del día 15  
y permite que salga a la  
*luz*  
la información que esta lista para ser  
procesada.



Día 15



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

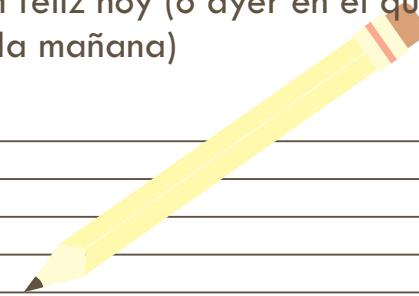
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

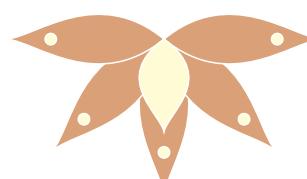
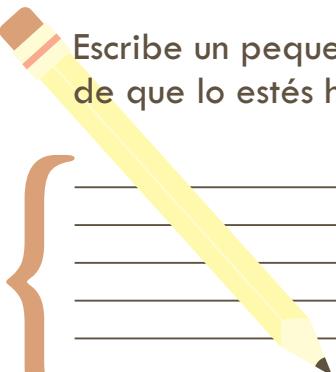
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *miedo*?

## ¿Cómo se siente el *miedo* en mi cuerpo?

## ¿Cómo reacciono cuando siento miedo?

*Continua* 

# Preguntas del Día 16

## ¿Qué situaciones o personas me producen *Rabia*?

## ¿Cómo se siente la *Rabia* en mi cuerpo?

## ¿Cómo reacciono cuando siento *Rabia*?

*Continua* 



# Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *tristeza*?

## ¿Cómo se siente la *tristeza* en mi cuerpo?

## ¿Cómo reacciono cuando siento *tristeza*?

*Continua* 



# Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *alegría*?

¿Cómo se siente la *alegría* en mi cuerpo?

## ¿Cómo reacciono cuando siento *alegría*?

*Continua* 





Te invito a escuchar el audio del día 16  
para hacer la práctica y  
llevar  
*paz*  
a tus emociones difíciles



Día 16



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

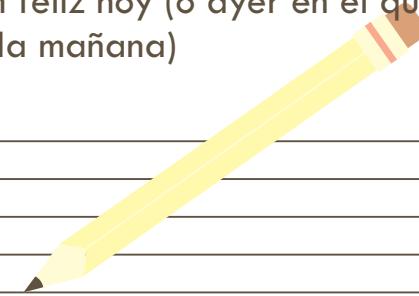
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

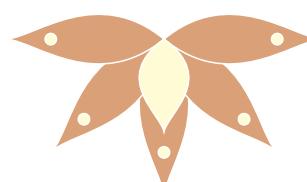
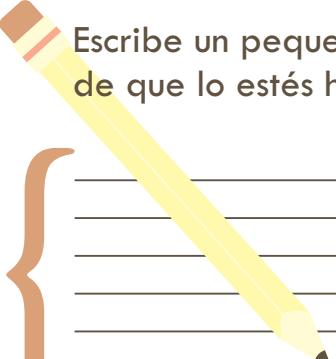
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Día 17

De las 4 emociones básicas, miedo, rabia, tristeza, alegría, ¿Cuál emoción es la que más me cuesta expresar? Y ¿Por qué?

¿Qué acontecimiento en mi vida hizo que esta emoción sea difícil de expresar para mí?

*Continua* 

Escucha el audio del día 17  
y prepárate para  
*liberar tu cuerpo*  
de emociones y energía bloqueada.



Día 17

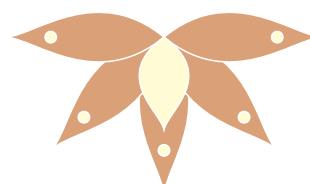


Día 18



# Hoy

*lo haremos al contrario,  
antes de responder las preguntas de hoy,  
escucha primero el audio  
del día 18.*



Continúa →



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

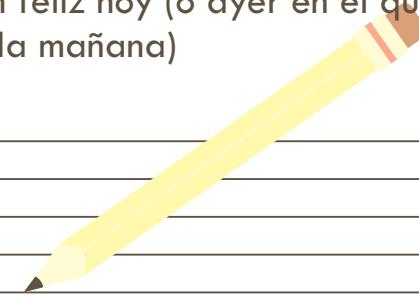
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

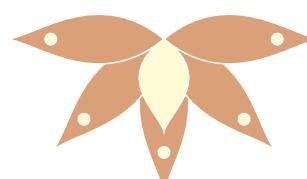
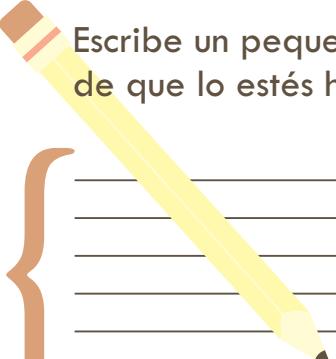
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Día 18

Describe con total detalle un momento oscuro/doloroso de tu pasado (que ya hayas superado) ¿Que sucedió? ¿Cómo te sentías?

¿Qué decisiones tomaste para salir de ahí y a donde te llevaron?

*Continua* 



# Preguntas del Día 18

¿Qué experiencias nuevas llegaron debido a esta situación?

¿Conociste nuevas personas en este proceso?

Observa y describe como tu vida tomó un rumbo inesperado debido a ese momento de dolor. ¿Tienes algo que agradecer por eso?





*Hasta mañana*

*Día 18*

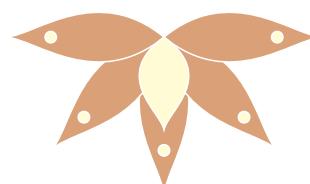


Día 19



Hoy

lo haremos al contrario,  
antes de responder las preguntas de hoy,  
escucha primero el audio  
del día 19.



Continua →



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

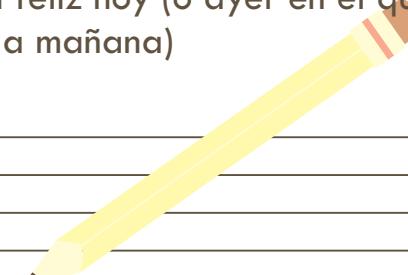
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

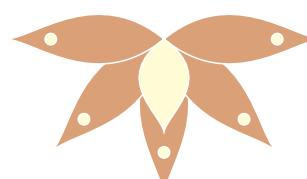
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Día 19

Escribe aquí tu plan, luego de escuchar el audio de hoy en el cual te explico en qué consiste el ejercicio.

A yellow pencil with a brown eraser is positioned diagonally across a sheet of lined paper, pointing from the bottom left towards the top right. The pencil has a small red band near the eraser. The lined paper consists of a grid of horizontal lines and a single vertical margin line on the left side.

# Continua





*Hasta mañana*

*Día 19*



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

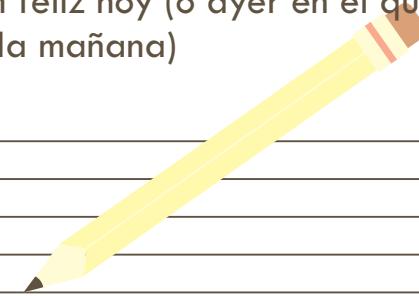
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

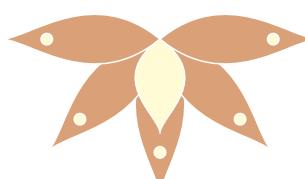
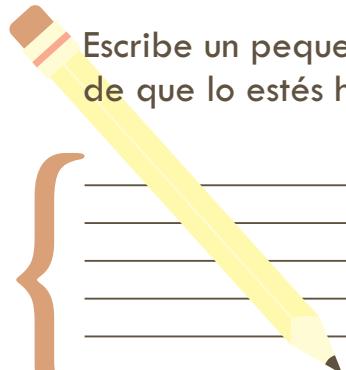
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Dia 20

Hoy permítete soñar, describe aquí como sería un día ideal en tu vida desde que te levantas hasta que te acuestas (esríbelo en presente como si ya estuviera realizado).

Describe ahora como seria tu vida ideal, en donde vivirías, con quien, a que te dedicarías, como te sentirías, que harías en tu tiempo libre. (escribelo en presente como si ya fuera una realidad).

*Continua* 



# Preguntas del Dia 20

Escribe aquí cual es tu mayor sueño.

*Continúa* 





Escucha el audio del día 20  
y permítete  
*Sonar en Grande*



Día 20



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

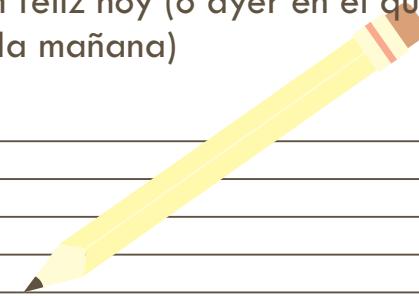
{

---

---

---

}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

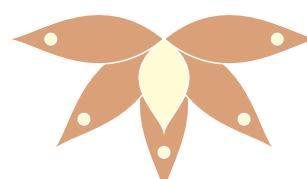
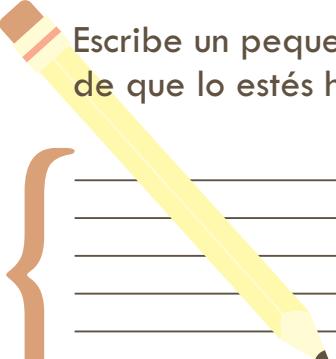
{

---

---

---

}



Continúa →

# Preguntas del Día 21

5 actividades que me divertían en el pasado

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5 hobbies que sería divertido tener

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5 clases a las que me parecería divertido apuntarme

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5 cosas que no haría, pero parecen divertidas.

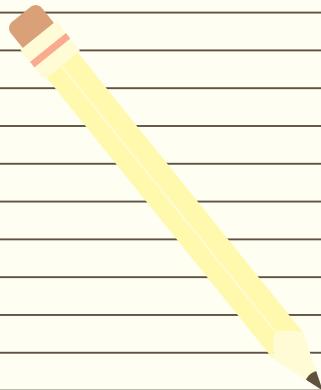
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Continua ➔

# Preguntas del Día 21

¿De que necesito más en mi vida?

Necesito más de \_\_\_\_\_  
Necesito más de \_\_\_\_\_



¿Qué ha cambiado en mi después de estos 21 días?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Continua ➔

# Preguntas del Día 21

¿Qué puedo ver ahora con más claridad que antes?

¿Que descubrí en estos 21 días y no quiero olvidar jamás?

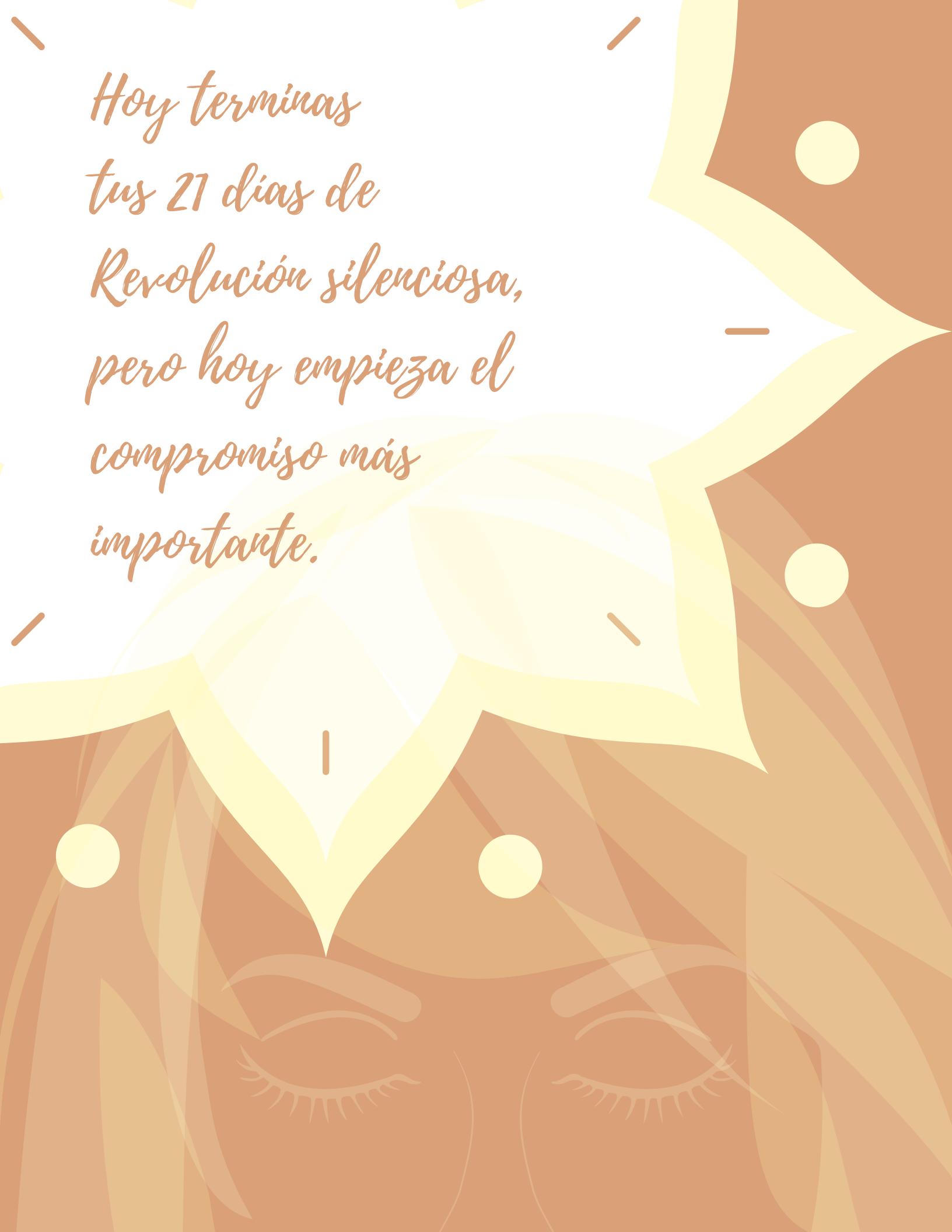
*Continua* 



Escucha el audio del día 21 y  
*prepárate*  
para seguir creando momentos *felices* en tu  
*vida*  
de ahora en adelante.



Día 21



Hoy terminas  
tus 21 días de  
Revolución silenciosa,  
pero hoy empieza el  
compromiso más  
importante.

# *El compromiso con tu vida y contigo!*

Estoy segura que durante estas 3 semanas pudiste notar algo diferente en tu vida, por sutil que pueda ser, algo en ti se ha transformado.

A través de todas las prácticas que hicimos y los momentos de escritura consciente lo que hicimos fue estimular las hormonas de la felicidad (oxitocina, dopamina, endorfina, serotonina), unas sustancias químicas que están en nuestros cuerpos y que al ser estimuladas generan sensaciones de bienestar, ayudan a superar momentos de tristeza, soledad, estrés e incluso dolor físico.

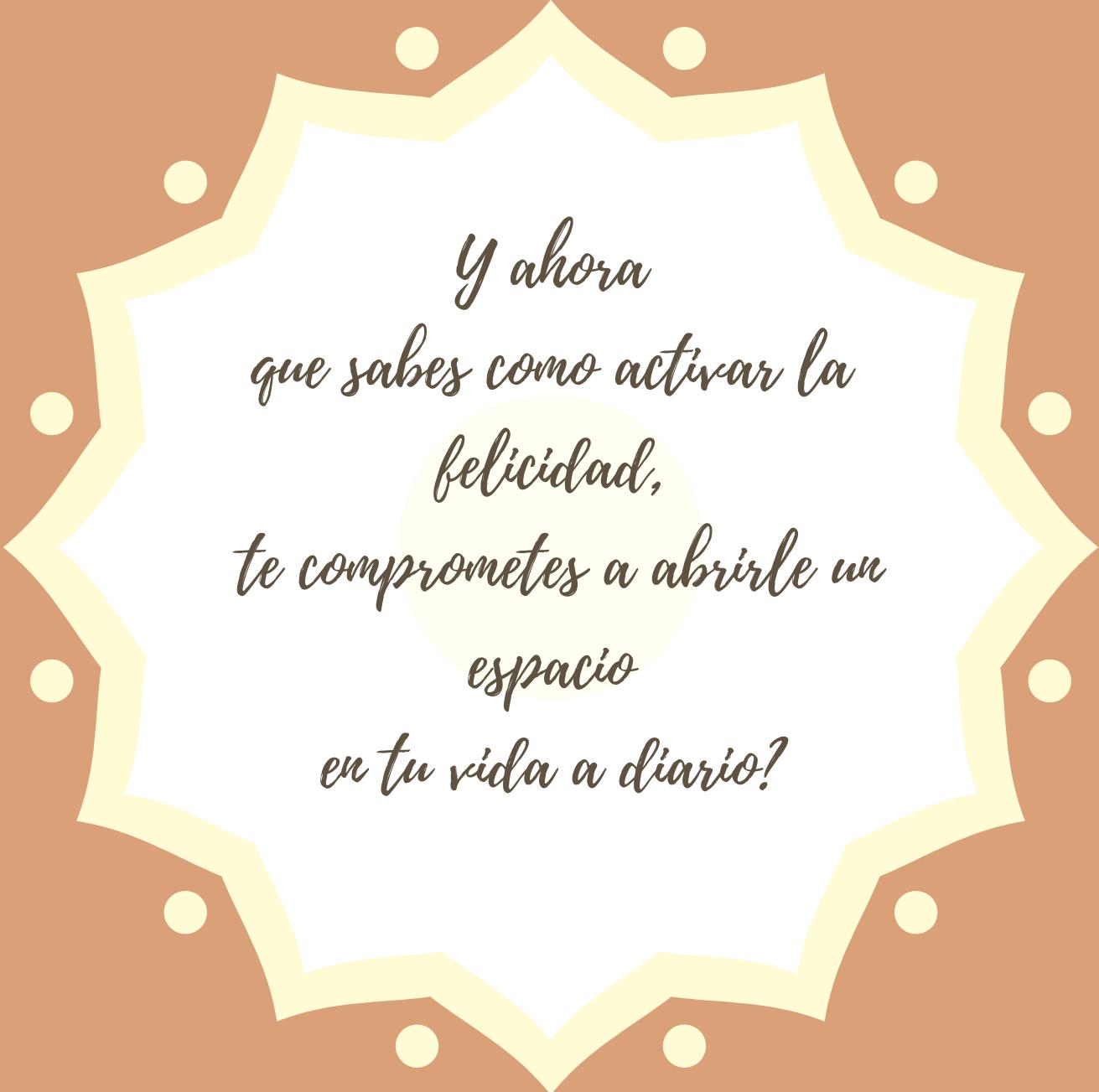
Y es por este motivo que la felicidad no se consigue con grandes cosas, ni con viajes, ni con ascensos laborales, ni con un carro nuevo.

*La felicidad verdadera es la que se consigue día a día en los pequeños momentos, en los pequeños y sencillos hábitos que hacen que estas hormonas se activen, no de vez en cuando, sino cada día.*

Así que mi invitación, de corazón, es que sigas brindándote estos momentos a diario, no necesitas grandes cantidades de tiempo, con 5 o 10 minutos es suficiente, así que no lo dejes. Ser felices depende de nosotras, nadie podrá hacerte feliz si tu, en tu interior no lo quieras de verdad.

Si te acostumbras a la práctica de escribir a diario y a *hacer algo amable por ti todos los días*, empezaras a notar una cierta ligereza de corazón. “La vida ayuda a quienes se ayudan a sí mismos” si haces al día una cosa buena por ti misma, la vida hará dos más por ti. Abrete a la posibilidad de recibir regalos a través de canales inesperados. Practica decir si a tales ayudas, no te pierdas el apoyo y el ánimo que pueden llegarte de lugares insospechados.

Recuerda que este curso puedes repetirlo las veces que quieras, puedes también proponerte hacerlo una o dos veces al año y observar como con el tiempo tus respuestas a cada pregunta son diferentes y la profundidad que alcanzas en cada práctica también es diferente.



*Y ahora  
que sabes como activar la  
felicidad,  
te comprometes a abrirle un  
espacio  
en tu vida a diario?*

*Si quieres seguir profundizando en el viaje  
a tu interior conoce nuestro  
contenido adicional:*

**Contenido gratuito:**

Paquete bienestar, tres meditaciones para que practiques  
en casa Clic [aquí](#)

Mini curso Presencia Clic [aquí](#)

Podcast Clic [aquí](#)

**Contenido Pago:**

Clases de Kundalini Yoga On-line y EN VIVO Clic [aquí](#)

