



Revolución
Silenciosa

Cubierta e ilustraciones interiores:
Luces y Sonido Colombia Producciones SAS
www.lscproducciones.com

Todo el contenido de este curso fue desarrollado por:
Viviendo Slow
www.vivientoslow.com

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



Bienvenida
a tu revolución interior

21 días para conocerte mejor, para ir profundo y observarte,
para preguntarte cosas que tal vez jamás te preguntaste,
para explorarte, para fluir, para expresarte y
para dejar salir la luz que hay en ti.

Pero sobretodo 21 días para ser

tu prioridad

Un espacio sagrado para que conectes de nuevo contigo.

Este curso nació por la necesidad de volvernos a escuchar, de regalarnos momentos de bienestar, de llevar luz a esas partes de nosotras que no queremos ver, para sanar, para crecer, para *florecer*.

A veces nos perdemos en el día a día, en los deberes, en cumplir las expectativas de los demás y nos olvidamos de nosotras, poco a poco nuestra luz se va apagando, y nos olvidamos de esas pequeñas cosas que encienden nuestra alma.

Este curso de 21 días es simplemente una invitación.

Una invitación a que vuelvas a abrir espacios diarios para ti, tu bienestar, tu felicidad, tus sueños, tus deseos. *Espacios para escucharte y permitirte ser.*

Aquí encontraras 21 propuestas diferentes para que tengas esos espacios donde puedas florecer, fluir y conectar con tu verdadera esencia. Unos resonarán mas contigo que otros, te invito a que los explores todos, ya que a veces, lo que mas nos causa resistencia es lo que mas necesitamos.

Suelta las expectativas, suelta los juicios, suelta los cuestionamientos. Estas practicas son para el alma y ella no sabe de eso. Solo es tu mente tratando de interferir. A ella (la mente) dejala afuera y dedicate a sentir y fluir.

Una vez inicies este curso es importante que hagas un audio y ejercicio de escritura al día y no parar por los 21 días. Si por alguna razón paras de hacer los ejercicios por mas de dos días, entonces te recomiendo regresar al día 1 e iniciar de nuevo. Hay un poder especial en hacer este curso por 21 días seguidos y los resultados serán aun mas profundos.

Este curso puede apoyarte mucho a crecer, a sanar, a conocerte y a crear una mejor versión de ti, pero esto solo sucederá si tu permites que suceda. La elección es tuya.

Bienvenida a esta aventura, disfrútala mucho!



Diario

de escritura
consciente

Usa estas páginas para descansar, para soñar, para intentarlo, para llorar, para gritar. Úsalas para lo que quieras, pero úsalas, pues están aquí para acompañarte en tu camino de auto exploración.

Lleva luz a esos espacios de tu vida que no quieres mirar y permite que el dolor te visite, este dolor es útil pues viene a iluminar esos espacios que tenías olvidados.

También, permite que la esperanza y la confianza aparezcan y no las limites, permíteles volar cuando lo necesiten

Escribe con libertad todo lo que llegue a ti y verás como a medida que avances con la escritura, tu consciencia crece, tu conexión contigo crece y la claridad comenzará a visitarte.

Te darás cuenta de toda la sabiduría que hay en ti y como las respuestas que necesitas llegan a través de la escritura de estas páginas.

*creas en el proceso o no,
esto sucederá inevitablemente si
te comprometes*

¿Cómo usar este Diario?

Después de realizar el ejercicio de escribir las 3 páginas que te expliqué en el audio de bienvenida, vendrás a este diario y responderás las preguntas que hay para cada día.

(Puedes imprimir este diario o trasladar las preguntas al cuaderno que compraste)

Cada día tendrá unas preguntas que siempre serán las mismas y están pensadas para que crees el hábito de fijarte intencionalmente en lo positivo.

También encontrarás preguntas que serán diferentes cada día, y están pensadas para que te observes, te cuestiones y vayas profundo, permite que salga lo que tenga que salir, no hay buenos ni malos, no te limites en tus respuestas, no te juzgues por lo que escribes, simplemente observa con compasión y permite que salga a la luz lo que esté preparado para sanar. **Y sobre todo tómatelas en serio, estoy segura que este proceso te apoyará muchísimo, si tu permites que suceda y no pones resistencia. Recuerda que a veces nuestra resistencia también es una forma de miedo.**

Esas preguntas están relacionadas con la práctica del día, así que lo ideal es que primero realices el ejercicio de escritura, respondas las preguntas y por último realices la práctica del día que te propongo en el audio.

Y por favor no te adelantes, responde las preguntas del día y no te saltes al día siguiente de una vez, porque no funcionará, permite que toda esa información que llega por medio de la escritura se acomode en ti y luego al día siguiente continúas.

Contenido

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

[Día 1](#)

[Día 2](#)

[Día 3](#)

[Día 4](#)

[Día 5](#)

[Día 6](#)

[Día 7](#)

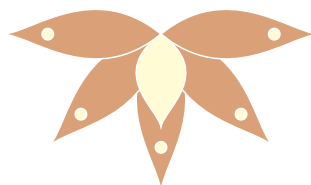


Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)


Handwriting practice area with five horizontal lines and a yellow pencil illustration.

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

Handwriting practice area with five horizontal lines and a yellow pencil illustration.



Continúa →




Dirígete al audio del día 1
y permite que la información que se reveló,
empiece a sanar con la práctica de hoy.



Día 1




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

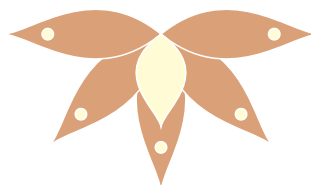


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa →

Dirígete al audio del día 2 para hacer la
práctica
y permítete fluir.



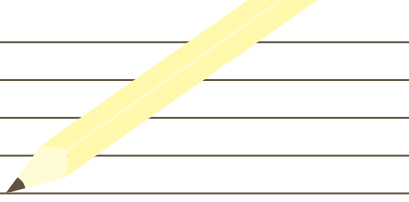
Día 2

Día 3

Revolución
Silenciosa




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

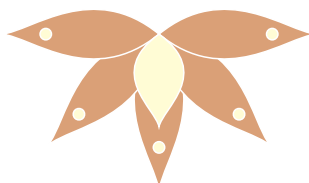


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa 

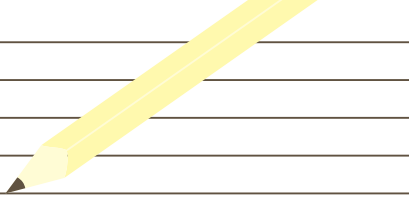
Te invito a ir al audio del día 3 y
experimenta un momento de quietud.



Día 3




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

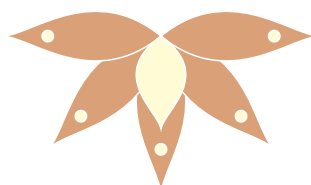


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa 


Te invito a escuchar el audio del día 4 para
hacer la práctica
y permite que ese dolor que acabas de
describir
empiece a transformarse.



Día 4




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

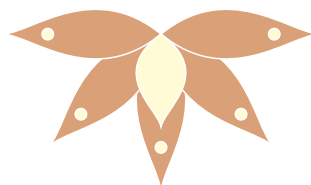


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa 


Escucha el audio del día 5 para hacer la
práctica
y comienza a sanar tu linaje



Día 5




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

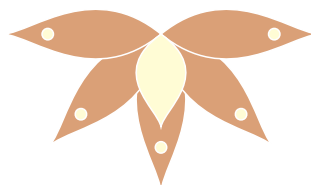


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa 


Escucha el audio del día 6 para hacer la
práctica
y sentirte anclada al *presente*



Día 6




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

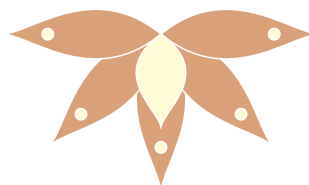


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.


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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa 



Escucha el audio del día 7 y permite que esas emociones no expresadas y pensamientos repetitivos salgan a la luz de otras maneras. disfruta mucho de la práctica de hoy.



Día 7



VIVIENDO
slow