

# Ritual de Autoconocimiento y Reconocimiento Interior (21 días)

Realiza este ejercicio durante 21 días consecutivos. Repítelo dos veces al día: por la mañana al despertar y por la noche antes de dormir. Puedes hacerlo en silencio, escribiéndolo en un cuaderno o en voz alta frente al espejo.

- Me abro a recibir todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer.
- Suelto pensamientos limitantes y creencias que ya no me aportan.
- Libero el pasado y abrazo mi poder interior.
- Soy libre de miedos, juicios y restricciones.
- Mi mente es un espacio de creación, claridad y libertad.
- Elijo pensamientos que me fortalecen y elevan mi energía.
- Cada pensamiento positivo que cultivo se transforma en nuevas experiencias.
- Estoy en armonía con la energía abundante del Universo.
- Recibo con gratitud todo lo que me corresponde.
- Merezco amor, salud, prosperidad y bienestar.
- Merezco vivir en paz, plenitud y libertad.
- Acepto la abundancia que fluye hacia mí con confianza.
- Todo lo bueno llega a mi vida y lo recibo con el corazón abierto.
- Así es. Así será.

*Permítete sentir cada palabra. Este es un proceso de reconexión contigo.*