

*7 días de  
conecta con tu  
yo auténtico*

@dianacpimentel  
DIANA PIMENTEL

WWW.DIANAPIMENTEL.COM

# CONECTA CON TU YO AUTENTICO

La idea detrás de este reto es compartir contigo la experiencia que transformó mi vida. Escribir todos los días no solo es una práctica, sino una oportunidad para generar cambios profundos en nuestras vidas. La magia de esta transformación radica en que al plasmar nuestros pensamientos y emociones en papel, nuestro cerebro, junto con el Universo, trabaja en busca de respuestas, motivándonos a actuar de manera más consciente y alineada con nuestro ser interior.

Escribir es una herramienta verdaderamente mágica que nos permite drenar lo que guardamos en nuestro interior, sin la necesidad de que sea perfecto. Simplemente se trata de permitirnos ser auténticos y dejarnos llevar por el flujo de nuestras palabras.

Durante los próximos 7 días, te invito a practicar la escritura, preferiblemente por las mañanas para empezar tu día con la mente clara. Te aseguro que después de completar tu práctica, te sentirás lista para enfrentar las tareas del día con nueva energía y claridad mental.

# CONECTA CON TU YO AUTENTICO

## Tips para Antes de Empezar

- Encuentra un momento antes de iniciar tu día, prepara una taza de té o café, elige un lugar acogedor que se convierta en tu rincón de escritura.
- Elige un diario o cuaderno junto con tu pluma favorita para que te inspiren en este viaje de autodescubrimiento.
- Considera este reto como un acto de amor propio.
- Disfruta del proceso y libérate del resultado.
- No te preocupes por la perfección.

# CONECTA CON TU YO AUTÉNTICO

## Mi Compromiso

Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a dedicar unos momentos cada día durante los próximos 7 días para participar en el Reto **Conecta con tu Yo Auténtico**. Estoy comprometido a explorar mi autenticidad, escribir con sinceridad y practicar afirmaciones diarias para cultivar una conexión más profunda con mi verdadero ser.

# CONECTA CON TU YO AUTENTICO

## día 1

¿Qué aspecto de mi vida me hace sentir más auténtica y viva?

Hoy elijo escuchar la voz de mi intuición y seguir el camino que resuena con mi verdadero ser.

## día 2

¿Cuáles son mis valores más profundos y cómo puedo honrarlos en mi día a día?

Estoy en paz conmigo misma y confío en que estoy en el camino correcto hacia mi autenticidad.

## día 3

¿Qué aspectos únicos y auténticos de mí misma puedo celebrar hoy?

Aprecio y celebro mi singularidad y la luz que brillo en el mundo.

## día 4

¿Qué creencias limitantes estoy dispuesta a dejar ir para vivir más auténticamente?

Soy libre de ser quien soy sin miedo al juicio de los demás.

## día 5

¿Qué mensajes mi intuición me está enviando hoy y cómo puedo actuar en consecuencia?

Confío en mi voz interior para guiarme hacia la autenticidad y la plenitud.

## día 6

¿Cómo puedo expresar mi verdadero yo de manera más auténtica en mis interacciones con los demás?

Me permito ser vulnerable y auténtica en mis relaciones, mostrando mi verdadero ser sin reservas.

## día 7

¿Qué acciones puedo tomar para vivir más alineada con mi autenticidad a partir de hoy?

Estoy comprometida a vivir desde un lugar de autenticidad y compartir mi luz con el mundo.

# CONECTA CON TU YO AUTENTICO

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO Y SERVIDO ESTE REGALO



*VISUALIZA COMO ACTUA TU  
VERSIÓN MÁS AUTÉNTICA Y  
MUÉSTRATE COMO ELLA  
TODOS LOS DÍAS*