

# JOURNALING

PERSONAL



# ACTIVACIÓN DE CHAKRAS

BUILD OUR MIND

# Bienvenido

Este espacio es un portal.

Un lugar donde la tinta se convierte en espejo, y las palabras revelan lo que tu alma ya sabe.

Aquí no escribes para entender...

Escribes para sentir, recordar y despertar.

Cada chakra es una puerta hacia ti.

Una parte de tu cuerpo que guarda memoria, sabiduría y verdad.

Y este diario es la llave.

Durante los próximos días, vas a soltar, descubrir, sanar y reconectar.

No necesitas saber escribir bonito.

Solo necesitas ser honesto contigo mismo.

Permítete llorar, reír, confrontarte o sorprenderte.

Cada palabra escrita con presencia es una semilla de transformación.

Escribe sin juicio.

Respira antes de responder.

Siente lo que surge.

Porque cada línea escrita desde el alma es una forma de volver a casa.

## Build Our Mind



### RECONSTRUYENDO DESDE EL ALMA.

Build Our Mind nace como un espacio de transformación interior, donde la conciencia, la espiritualidad y la mente se unen para crear una vida con propósito.

Nuestro propósito es guiarte a recordar lo que ya eres: un ser completo, capaz de sanar, manifestar y expandirse.

Aquí no enseñamos a cambiarte.

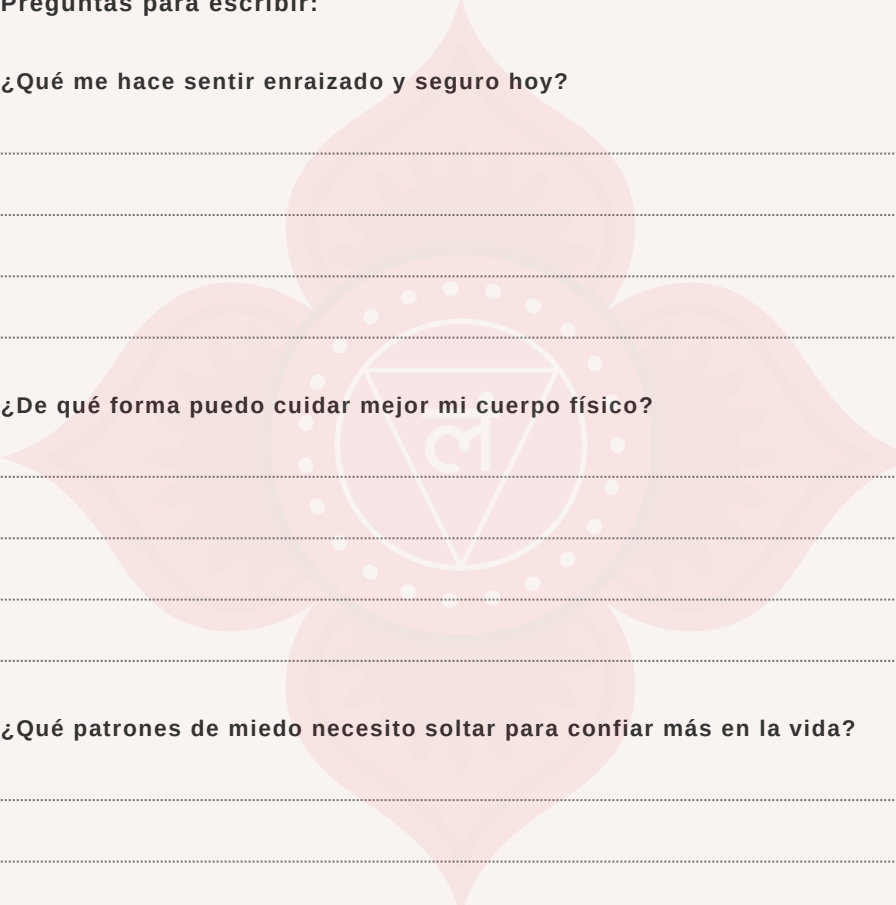
Te acompañamos a reconstruirte desde adentro, a través de herramientas prácticas, sabiduría profunda y rituales que despiertan tu poder interior.

# DÍA 1 – CHAKRA RAÍZ (SEGURIDAD Y PRESENCIA)

**Tema:** Estabilidad, conexión con el cuerpo, sentirme en casa en mí mismo.

**Preguntas para escribir:**

¿Qué me hace sentir enraizado y seguro hoy?



---

---

---

---

¿De qué forma puedo cuidar mejor mi cuerpo físico?

---

---

---

---

¿Qué patrones de miedo necesito soltar para confiar más en la vida?

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES



## ■ DÍA 2 – CHAKRA SACRO (EMOCIÓN Y PLACER)

**Tema:** Disfrute, creatividad, sensualidad, fluidez emocional.

**Preguntas para escribir:**

¿Qué emoción estoy evitando sentir?

---

---

---

---

---

¿Cómo me relaciono con el placer en mi vida cotidiana?

---

---

---

---

---

¿Qué me inspira y despierta mi creatividad más auténtica?

---

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES

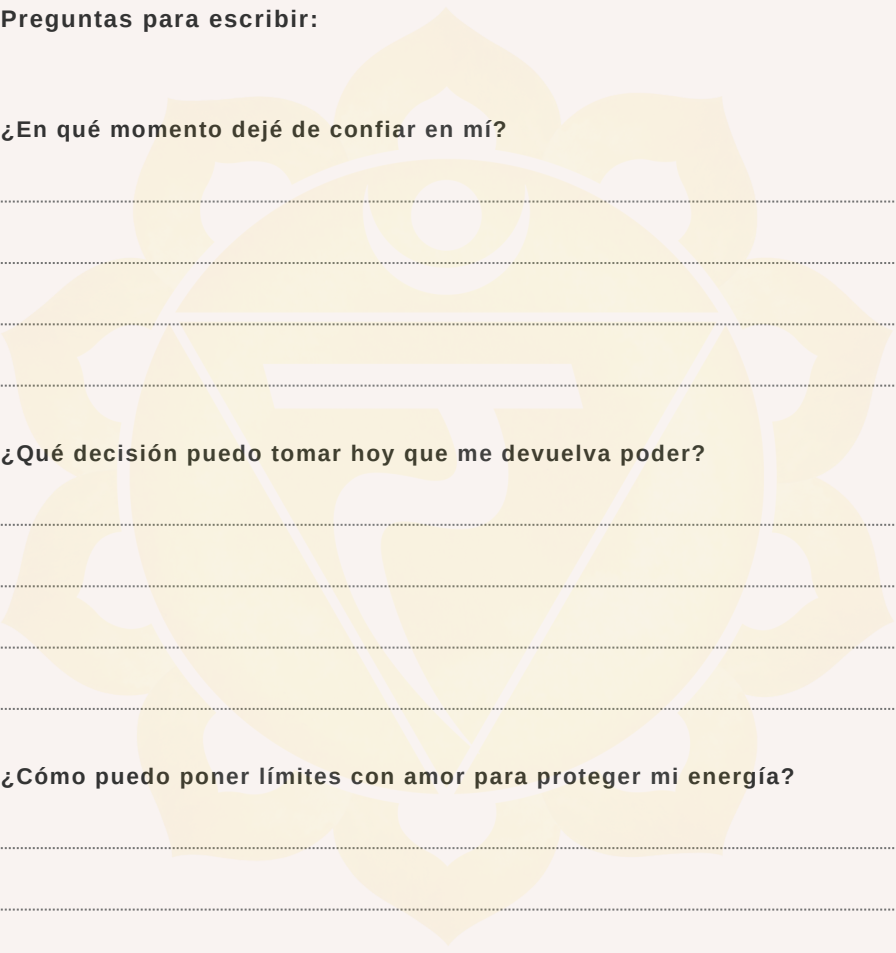


## DÍA 3 – CHAKRA PLEXO SOLAR (PODER PERSONAL)

**Tema:** Autoconfianza, decisión, merecimiento, acción.

**Preguntas para escribir:**

¿En qué momento dejé de confiar en mí?



---

---

---

---

¿Qué decisión puedo tomar hoy que me devuelva poder?

---

---

---

---

¿Cómo puedo poner límites con amor para proteger mi energía?

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES

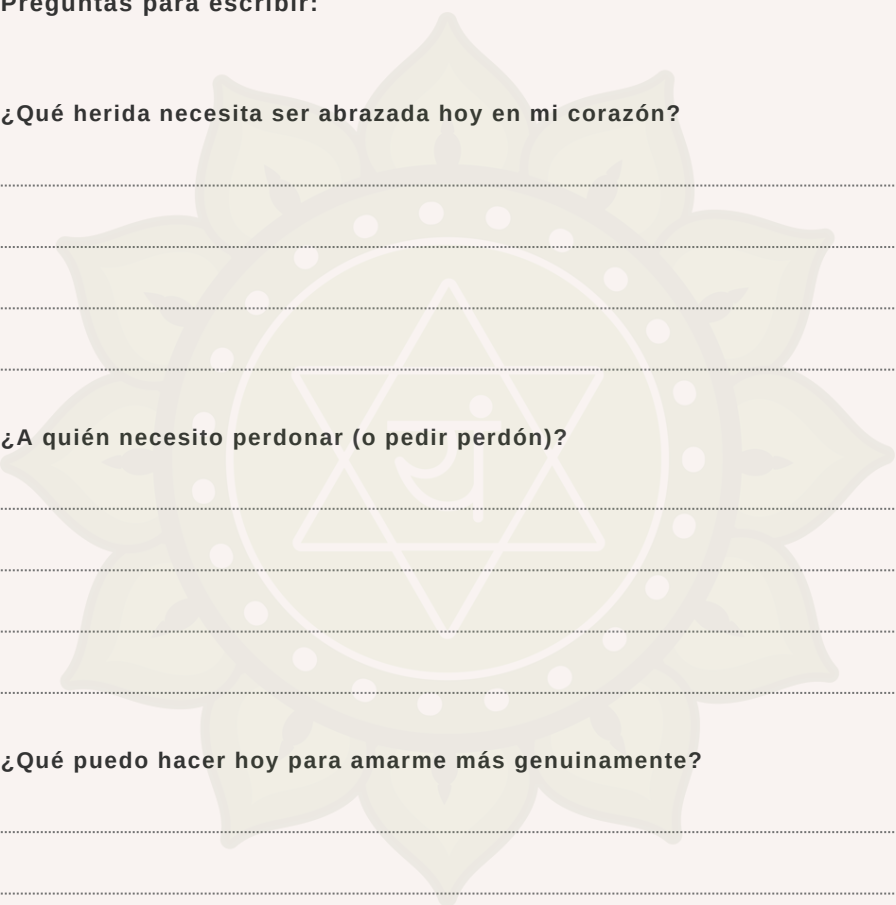


## DÍA 4 – CHAKRA CORAZÓN (AMOR Y COMPASIÓN)

**Tema:** Amor propio, perdón, relaciones, conexión emocional.

**Preguntas para escribir:**

**¿Qué herida necesita ser abrazada hoy en mi corazón?**



---

---

---

---

**¿A quién necesito perdonar (o pedir perdón)?**

---

---

---

---

**¿Qué puedo hacer hoy para amarme más genuinamente?**

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES



## ■ DÍA 5 – CHAKRA GARGANTA (EXPRESIÓN)

**Tema:** Voz interior, comunicación, verdad, liberación.

**Preguntas para escribir:**

¿Qué estoy dejando de decir por miedo o vergüenza?

---

---

---

---

¿Cuál es una verdad que necesito expresar con valentía?

---

---

---

---

¿Cómo puedo usar mi voz para sanar?

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES



## ■ DÍA 6 – CHAKRA TERCER OJO (INTUICIÓN)

**Tema:** Visión interna, percepción, sabiduría profunda.

**Preguntas para escribir:**

¿Qué intuición estoy ignorando últimamente?

---

---

---

---

¿Qué patrones mentales necesito liberar para ver con más claridad?

---

---

---

---

¿Qué señales me está enviando el universo que debo atender?

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES



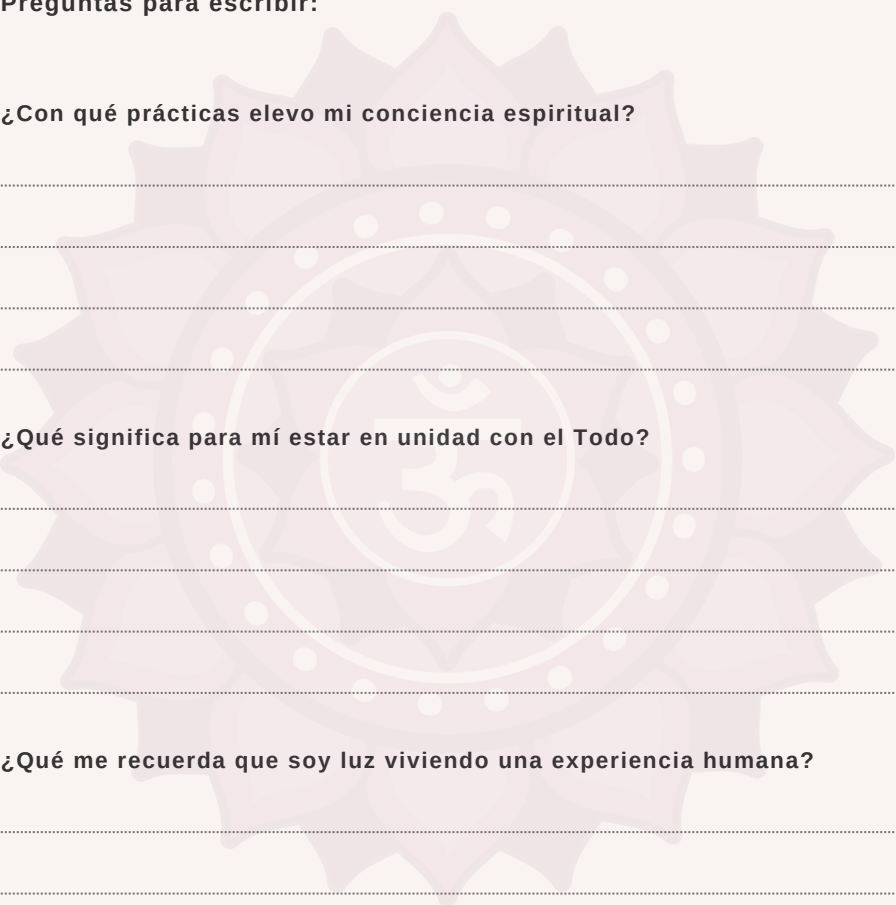


## ● DÍA 7 – CHAKRA CORONA (UNIDAD ESPIRITUAL)

**Tema:** Conexión con lo divino, rendición, conciencia superior.

**Preguntas para escribir:**

¿Con qué prácticas elevo mi conciencia espiritual?



---

---

---

---

¿Qué significa para mí estar en unidad con el Todo?

---

---

---

---

¿Qué me recuerda que soy luz viviendo una experiencia humana?

---

---

---

---

BUILDOURMIND.ES



## ☀️ **HAS LLEGADO AL FINAL... O QUIZÁS, AL VERDADERO COMIENZO.**

Has recorrido el mapa de tus chakras con la tinta de tu alma.  
Has sentido, soltado, comprendido... y sobre todo, te has escuchado.

Recuerda: cada palabra que escribiste, cada verdad que revelaste, cada emoción que liberaste... fue un acto de construcción interna.

Esto no termina aquí.  
Es solo el primer ladrillo en el templo sagrado de tu mente.

**Tu despertar continúa.**  
**Tu crecimiento es infinito.**  
**Tu luz merece expansión.**

🌐 **Te invitamos a seguir explorando, aprendiendo y transformando**  
en 🖱️ [www.buildourmind.es](http://www.buildourmind.es)

Allí encontrarás nuevas guías, rituales, prácticas conscientes y herramientas para seguir **construyendo tu mente y tu espíritu desde adentro.**

Porque el viaje más importante...  
Es el que haces hacia ti mismo.

**Gracias por confiar en este proceso.**  
**Gracias por elegirte.**  
**Gracias por construirte.**

