

Ritual de Escritura: 7 Días de Bienestar Interior



Rut Benavides Coach Holística de Salud



Índice

Introducción	1
Journal de 7 Días	2
Invitación	9
Descargo de Responsabilidad	10
Aviso Legal de Propiedad Intelectual y	11

INTRODUCCIÓN



Este ritual de Escribir me ha acompañado en mi camino hacia el bienestar.

Con cada palabra aprendí a escucharme y dejar ir lo que me dañaba.

Hoy te comparto esta práctica de 7 días de amor propio y autocuidado .

Empoderandote,

Rut Benavides



Fecha:
DIA 1: Me Conecto con lo que Siento
¿Qué emociones me acompañan hoy?
Escribe lo que estás sintiendo ahora, sin criticar ni juzgar sino con curiosidad.



Fecha:
DIA 2: Me Regalo Libertad
¿Qué pensamientos o cargas ya no quiero seguir sosteniendo sola?
Escribe para dejar ir lo que ya no necesitas cargar, sin criticar ni juzgar sino con curiosidad.



Fecha:
DIA 3: Me Escucho con Compasión
¿Qué palabras amorosas necesito hoy de mí para mí?
Escribe una carta a ti misma, sin criticar ni juzgar sino con curiosidad y amor.



Fecha:
DIA 4: Me Valoro
¿Qué hice para mí, que quiero agradecerme hoy, aunque sea algo pequeño?
Escribe para celebrar una acción que te haga sentir orgullosa, sin criticar ni juzgar, sino con curiosidad.



Fecha:
DIA 5: Ma Filia con Internalión
DIA 5: Me Elijo con Intención
¿Qué pequeño hábito puedo crear hoy que honre el cuidado de mi bienestar?
Escribe para reafirmar que cuidar de ti es una parte esencial de tu día, sin criticar ni juzgar sino con curiosidad.



Fecha:
DIA 6: Me permito Transformar
¿Qué quiero hacer para mí, que aún no estoy haciendo?
Escribe sobre algo sencillo que tengas ganas de intentar, sin criticar ni juzgar sino con curiosidad.



Fecha:
DIA 7: Me abrazo en silencio
¿Cómo me siento cuando me doy este momento solo para mí?
Escribe lo que descubres de ti cuando dejas que tu cuerpo, mente y espíritu hablen, sin criticar ni juzgar sino con curiosidad.



INVITACIÓN

¿Lista para comenzar tu TRANSFORMACIÓN?

Creo que un gran primer paso para construir nuevos hábitos es mi:

"Programa de 90 Días de Transformación Total de la Salud y el Bienestar"

Esta diseñado para ayudarte a **construir hábitos que perduren** y se adapten a tu estilo de vida, sin dietas restrictivas ni entrenamientos intensos.

Solicita mas información en:

- team@rutbenavidescoaching.com
- rutbenavidescoaching.com



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en este eBook no pretende sustituir el asesoramiento médico, de salud mental o nutricional brindado por un médico, terapeuta, dietista u otro profesional de la salud debidamente capacitado y con licencia.

No ignores, retrases ni evites buscar atención médica o tratamiento basándote en la información compartida en este material. Si tienes alguna condición médica, alergia o inquietud específica sobre tu salud, consulta con tu médico o proveedor de salud antes de comenzar o modificar cualquier actividad física o práctica de bienestar.



AVISO LEGAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y UTILIZACIÓN DEL CONTENIDO

Todos el materiales proporcionado a través de este ebook están protegidos por derechos de autor y están destinados exclusivamente para tu uso personal.

No está permitido reproducir, vender, compartir, modificar, distribuir ni reclamar como propio ningún contenido de este eBook.

Este material es propiedad intelectual de **RUT BENAVIDES COACHING** y se proporciona

únicamente para uso individual.

Rut Benavides Coaching

rutbenavidescoaching.com team@rutbenavidescoaching.com







rutbenavidescoaching