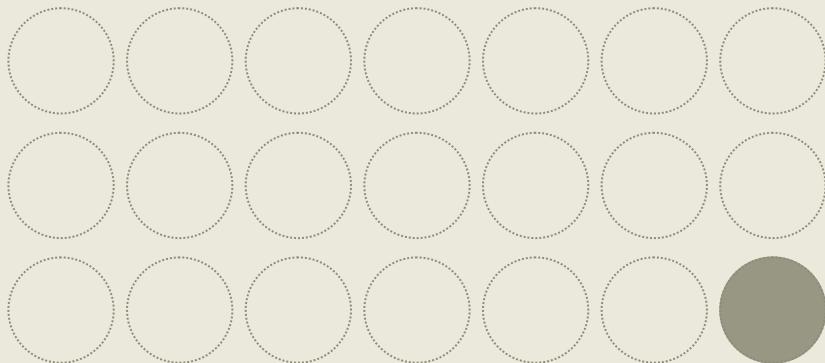


PROGRAMA 21 DÍAS DE PRESENCIA



UNA INTENCIÓN A LA VEZ

Truly•you



Cada día realizarás una única práctica: pequeña, clara y profundamente intencional. Precisamente por su sencillez, reside en ella su mayor poder. Este programa honra la simplicidad como una vía de transformación real y sostenida. Este programa nace del libro **Tu presencia habla**, y traduce sus ideas en prácticas concretas para la vida diaria.

*No busca cambiar tu vida.
Busca cambiar desde dónde la estás
viviendo.*

Truly•you

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 1

Día

Mes

Año

RESPIRACIÓN PARA REGRESAR AL CUERPO

Inhala en cuatro tiempos y exhala en seis.
Hazlo cinco veces.
Siente cómo tu cuerpo te recibe.

Hoy noto que:

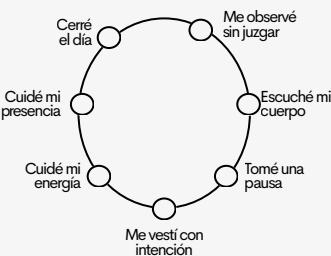
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 2

Día

Mes

Año

LA PAUSA SAGRADA

Detén tu día por treinta segundos y coloca una mano en el pecho.
Pregúntate con honestidad:
¿Cómo estoy llegando a este momento?

Hoynotoque:

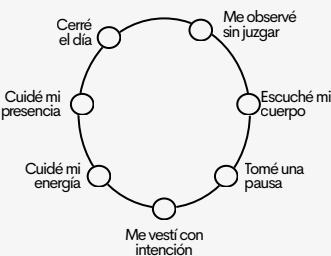
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 3

Día

Mes

Año

CAMINAR CON ATENCIÓN

Toma un minuto para caminar sintiendo cada paso.
Permita que tu ritmo se vuelva consciente.

Hoynotoque:

VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 4

Día

Mes

Año

ORDEN INTERNO

Elige una frase para hoy y repítela tres veces en silencio:
Estoy aquí. Estoy presente.

Hoynotoque:

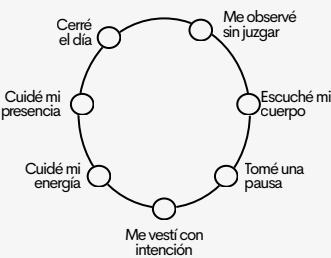
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 5

Día

Mes

Año

MIRADA CONSCIENTE

Mira a los ojos a alguien durante dos segundos más de lo habitual
y percibe la humanidad compartida.

Hoynotoque:

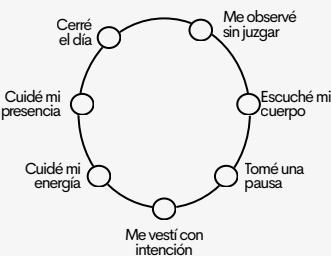
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 6

Día

Mes

Año

MICRODESCANSO EMOCIONAL

Suelta tus hombros tres veces durante el día para permitir que tu energía descienda sin tensión.

Hoynotoque:

VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 7

Día

Mes

Año

AGRADECIMIENTO MÍNIMO

Nombra en tu mente dos cosas por las que agradeces.
No lo expliques. Siéntelo.

Hoynotoque:

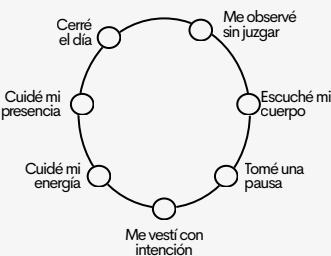
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 8

Día

Mes

Año

POSTURA DE CLARIDAD

Eleva ligeramente el pecho y respira con amplitud durante treinta segundos.

Hoynotoque:

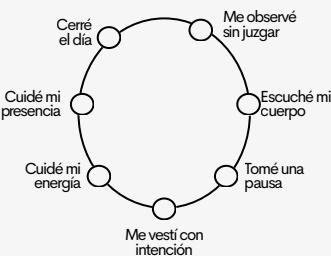
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 9

Día

Mes

Año

DESINTOXICACIÓN DIGITAL BREVE

Apaga las notificaciones durante una hora
y deja que tu mente encuentre orden.

Hoy noto que:

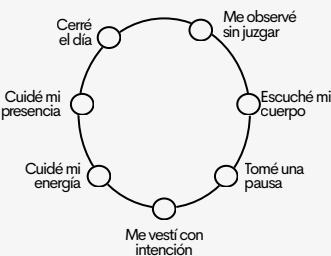
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 10

Día

Mes

Año

HABLAR DESDE LA CALMA

Antes de responder un mensaje importante,
respira profundo una vez. Luego escribe.

Hoynotoque:

VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO
ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 11

Día

Mes

Año

RITUAL DE AGUA

Al lavarte las manos, imagina que también sueltas tensión emocional.

Hoy noto que:

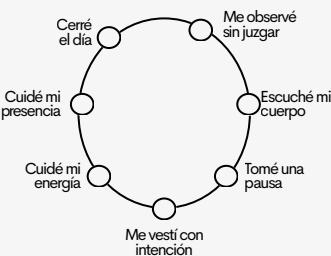
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 12

Día

Mes

Año

CONTEMPLAR EN SILENCIO

Dedica cuarenta segundos a observar algo que te inspire:
el cielo, una planta, una luz.
Deja que tu mente descance allí.

Hoy noto que:

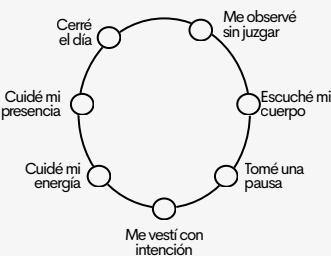
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 13

Día

Mes

Año

AFIRMACIÓN PARA EL ESPÍRITU

Repite en silencio:
Estoy guiada.
Estoy sostenida.
Estoy acompañada.

Hoy noto que:

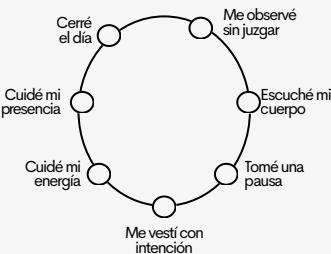
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 14

Día

Mes

Año

ELEGANCIA EMOCIONAL

Elige responder con amabilidad en una conversación
que podría tensarse.
Siente la diferencia.

Hoynotoque:

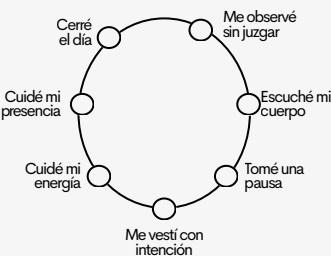
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO
ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 15

Día

Mes

Año

RECONEXIÓN CON LA VOZ INTERNA

Escribe una frase breve sobre cómo te sientes hoy.
Permitete honestidad.

Hoynotoque:

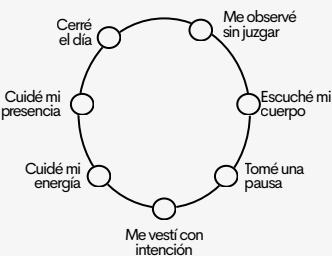
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 16

Día

Mes

Año

ESPAZIO PARA TI

Regálate cinco minutos sin pantallas.
Solo tú y tu respiración.

Hoynotoque:

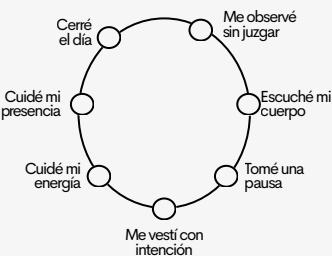
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 17

Día

Mes

Año

MOVIMIENTO CONSCIENTE

Estira brazos y cuello lentamente.
Dale al cuerpo un instante de alivio.

Hoy noto que:

VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 18

Día

Mes

Año

PENSAMIENTO DE LUZ

Piensa en alguien que amas
y envíale mentalmente un deseo de bienestar.

Hoy noto que:

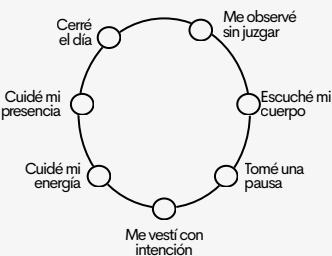
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY



AÚN NO



ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 19

Día

Mes

Año

RITUAL NOCTURNO DE ENTREGA

Antes de dormir, di:
*Suelto lo que no depende de mí.
Deja que tu espíritu descance.*

Hoy noto que:

VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 20

Día

Mes

Año

TU PRIORIDAD

Elige una sola acción importante del día
y hazla con presencia total.

Hoy noto que:

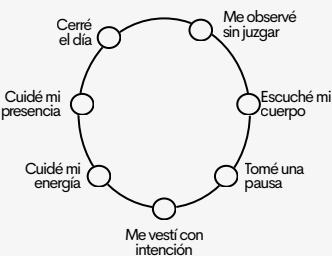
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO
ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTICUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO

Tu presencia habla

TU PRESENCIA SE PRACTICA

DÍA 21

Día

Mes

Año

INTEGRACIÓN

Cierra los ojos y reconoce tu avance.
Siente tu respiración, tu energía y tu claridad.
Estás habitando tu vida de una manera nueva.

Hoy noto que:

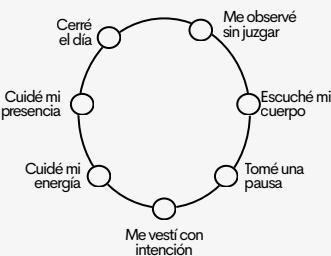
VUELVE A ESTE MOMENTO CADA VEZ QUE LO NECESITES.

Afirmación del día

(UNA FRASE PARA RECORDAR CÓMO ESTAR HOY)

Mi ritual diario

(PEQUEÑOS ACTOS PARA HABITAR EL DÍA)



LO PRACTIQUÉ HOY

AÚN NO

ME DI PERMISO DE NO HACERLO