





# Guía para reconocer el diamante que eres.



La idea es pulir el diamante que eres y el camino que estás atravesando. No se trata de quitar partes de ti, sino de encontrar cómo quieres vivir tu vida para mejorarla, potenciarla y transformarla. Tienes el poder de elección, el cual te permite hacer ajustes donde los requieras, pulir ciertas esquinas o darle más brillo a otras.

La soltería es un espacio para darte la oportunidad de experimentar, explorar, escuchar esas partes de ti que estaban apagadas o no reconocidas, es una oportunidad para conocerte y potenciar tu vida.





Date este espacio para conectarte contigo misma y ser profundamente honesta, recuerda que definirte es la clave.

- ¿Qué creencias tengo sobre la soltería? Todo se vale, pon todas las creencias que tienes acerca de estar soltero(a).
  - ¿De qué manera te has relacionado con la soltería? ¿Genuinamente cómo la has atravesado? Conecta con tus emociones. Es un espacio para sentir y soltar todo.
  - ¿Quién eres? ¿Te has hecho esta pregunta? Háblame de ti, de tus sueños, de tus aspiraciones, de tu vida.
  - ¿Qué valores te acompañan? ¿Cuáles son tus principios? Sé profundamente honesto(a). Nadie va a leer esto, es solo para ti. (Te sugiero meterte a internet y descargar una lista de valores para que puedas ver, seleccionar de una amplia gama y no solo quedarte con los mismos. Elige 4 valores importantes para ti.)
- 
- 



1. ¿Qué significa divertirse para ti?

2. ¿De qué manera te diviertes?

3. ¿Esos valores te acompañan en tu significado de diversión?

4. Ahora, si puedes reelegir una creencia sobre la soltería y puedes resignificar tu creencia, ¿a cuál la cambiarías?




Te doy estos ejemplos:


Creencia limitante: Estar soltera es aburrido.

Creencia poderosa: Estar soltera es oro puro con gran oportunidad de conocerme y de reinventarme.

Creencia limitante: No puedo ser completamente feliz o realizada/o a menos que tenga una pareja.

Creencia poderosa: La plenitud habita en mí, no en los demás.





5. ¿Ahora qué creencias vas a transformar?  
Escribe aquí:




6. Una vez elegidas tus creencias poderosas,  
¿cómo las vas a pasar a la acción? ¿Qué acción  
puedes tomar para integrarla en tu vida?



\*Ejemplo de mi creencia: La plenitud habita en  
mí, no en los demás.

Acción: Crear espacios para mí, empezar a  
explorar lo que quiero para mí. Aquí es  
momento de que juegues con tu creatividad y  
de ver espacios en donde puedas expandirte.

7. Sabiendo que una pareja viene a potenciar  
todo lo que tú eres y no a quitar partes de ti,  
¿en qué áreas de tu vida te vas a enfocar  
ahora?



\*Profesión, Trabajo, Estudios, Crecimiento  
espiritual, hobbies, etc.






8. ¿Qué aspectos o partes de ti aún no están convencidos de que pueden sentirse plenos sin una pareja?

9. ¿Qué estás dejando ir? ¿Qué estás soltando? Ahora, ¿qué puedes cultivar en esta temporada? ¿Qué está creciendo?



10. ¿Qué partes de ti necesitan ser potenciadas por ti que aún no has reconocido?




11. Por ultimo, que intención le vas a dar a esta temporada de tu vida?

Si no te se te viene nada a tu cabeza, imagina que le tienes que poner un nombre a una pelicula cual seria? y crea la intención.


\*Ejemplo:

Nombre de la pelicula: Descubriendome

Intencion: me permito explorar, reencontrarme con gracia y amabilidad.



12. ¿Qué energía, espacio, consciencia, magia, misterios y posibilidades pueden ser tu cuerpo y tú para reconocer el verdadero diamante que eres?



La plenitud está en ti.  
Con gratitud,  
Denisse

