



RETO DE 3 DÍAS

Conecta con tu espiritualidad

Duración diaria: 10–15 minutos

Objetivo: Reconectar contigo, comprender qué es la espiritualidad para ti y llevarla a tu vida cotidiana de forma práctica.

✨ DÍA 1: ¿Qué es la espiritualidad para mí?

Intención del día

Tomar conciencia de tu definición personal de espiritualidad, sin juicios ni ideas externas.

♀ Práctica (5 minutos)

Respira profundo 3 veces. Lleva tu atención al presente.

Repite internamente:

“Hoy me permito escucharme.”

Ejercicio de reflexión

Responde con honestidad:

1. ¿Qué significa la espiritualidad para mí en este momento de mi vida?

 _____

2. ¿En qué momentos me he sentido más conectado/a conmigo o con la vida?

 _____

3. ¿Qué me aleja de esa conexión?

🖋️ _____

🌿 Cierre del día

Elige una palabra que represente cómo te sientes hoy:

🖋️ _____

🌸 DÍA 2: Escuchar mi interior

🌿 Intención del día

Reconocer las prácticas que ya te conectan y abrir espacio para tu intuición.

🧘♀️ Práctica (7 minutos)

Coloca una mano en el corazón y otra en el abdomen.

Respira lento y pregúntate en silencio:

“¿Qué necesito hoy para sentirme en paz?”

Permanece en escucha.

🖋️ Ejercicio de conexión

Escribe lo que surja (pensamientos, sensaciones o emociones):

🖋️ _____

Marca lo que más te conecta espiritualmente:

- ☐ Silencio
- ☐ Naturaleza
- ☐ Movimiento consciente
- ☐ Gratitude
- ☐ Servicio a otros
- ☐ Creatividad
- ☐ Otro: _____

👉 ¿Cuál de estas prácticas te gustaría fortalecer?

👉 _____

🌿 Cierre del día

Agradece algo de tu día, por pequeño que sea.

👉 _____

🌟 DÍA 3: Llevar la espiritualidad a mi vida diaria

🌱 Intención del día

Integrar la espiritualidad en acciones simples y reales.

🧘♀️ Práctica (5 minutos)

Respira y repite:

“Mi espiritualidad vive en lo cotidiano.”

👉 Ejercicio de integración

1. ¿Cómo puedo vivir mi espiritualidad en mi día a día?
👉 _____
2. Una acción pequeña y consciente que puedo repetir cada día es:
👉 _____
3. Me comprometo durante la próxima semana a:
👉 _____

🌸 Ritual de cierre

Escribe una intención para tu camino espiritual:

👉 _____

La espiritualidad no se busca fuera.
Se recuerda cada vez que vuelves a ti.

Gracias por regalarte estos 3 días de conexión.