



7 DÍAS PARA CONFIAR EN MÍ

Guía creada en El Camino del Corazón

Querido/a amigo/a: Como regalo de Reyes queremos hacerte un regalo: una sencilla propuesta para que cada día dediques unos minutos a activar la energía de tu corazón, a despertar su inteligencia superior, a generar coherencia cardíaca en todo momento para ayudarte a gestionar mejor cualquier desafío o reto que la vida te presente. En definitiva, para tomar conciencia del poder y las potencialidades que anidan en tu corazón.

Diario del alma. Cada día, después de hacer el ejercicio recomendado, anota en tu cuaderno lo que sentiste, lo que descubriste, lo que te llegó... anota como se siente tu corazón. Este espacio es para ti, para reconectar con tu esencia y tu calma interior.

Día 1: Regreso a mí

Objetivo: Reconectar con tu presencia y tu respiración.

Meditación guiada: Cierra los ojos. Siente cómo la tierra te sostiene, te acoge. Cada inhalación trae calma, cada exhalación suelta lo que ya no te sirve. Permite que tu ser se hunda suavemente en el ahora.

Respiración del día: Respiración: Inhala contando 4, retén 2, exhala contando 6. Repítelo 5 veces.

Afirmaciones: Afirmaciones: ***“Estoy aquí. Estoy completo/a. Respiro en paz.”***

Música sugerida: Música: Piano suave o sonidos de agua tranquilizando tu mente.

Reflexión interior:

- ¿Qué sensaciones surgen al volver a ti?
- ¿Dónde sientes la calma en tu cuerpo?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

Día 2: Soy calma

Objetivo: Cultivar serenidad en cuerpo y mente.

Meditación guiada: Imagina una luz suave que envuelve tu pecho y tus hombros, acariciando cada pensamiento, dejándolo partir suavemente. Cada latido es un susurro de paz que se expande en tu ser.

Respiración del día: Respiración: 5 inhalaciones profundas y lentas, exhalando suavemente.

El Camino del Corazón® por María Pinar Merino y Luis Arribas

El contenido de este documento está protegido por derechos de autor y cualquier uso no autorizado del mismo puede violar la normativa sobre derechos de autor, marcas y otras regulaciones. Queda prohibido reproducir, distribuir, modificar o copiar el contenido de este documento, salvo que disponga de la autorización del autor o esté legalmente autorizado.



Afirmaciones: Afirmaciones: ***“La calma fluye dentro de mí. Cada instante me renueva.”***

Música sugerida: Música: Instrumental con cuencos tibetanos o viento entre hojas.

Reflexión interior:

- ¿Qué pensamientos logras dejar ir?
- ¿Qué espacio de calma puedes crear hoy?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

Día 3: Confío en la vida

Objetivo: Abrirte a la guía interior, escuchar a tu corazón y soltar el control.

Meditación guiada: Siéntate, cierra los ojos y deja que la vida te hable en silencio. Siente cómo tu corazón se abre y confía en el ritmo natural que te sostiene.

Respiración del día: Respiración: Inhala contando 4, exhala por contando 7, repite esta cadencia 5 veces.

Afirmaciones: Afirmaciones: ***“Confío en mi camino. Todo llega a mí en el tiempo perfecto.”***

Música sugerida: Música: Sonidos de lluvia ligera o cuerdas suaves.

Reflexión interior:

- ¿Qué parte de ti necesita confiar más?
- ¿Qué puedes soltar hoy para sentir mayor libertad?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

Día 4: Habita tu corazón

Objetivo: Escuchar la voz de tu alma con ternura a través de tu corazón.

Meditación guiada: Lleva tus manos al pecho. Siente cada latido. Cada inspiración es un abrazo del universo, cada exhalación una caricia que te recuerda que eres un ser con Conciencia plena.

Respiración del día: Respiración: 3 ciclos lentos de inhalación profunda, pausa, exhalación prolongada.

Afirmaciones: Afirmaciones: ***“Escucho mi corazón. Mi alma me guía.”***

Música sugerida: Música: Instrumental suave con arpa o flauta.

Reflexión interior:

- ¿Qué palabras del alma emergen hoy?
- ¿Qué parte de tu corazón pide atención?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

El Camino del Corazón® por María Pinar Merino y Luis Arribas



Día 5: La quietud me fortalece

Objetivo: Encontrar poder en la suavidad y el silencio.

Meditación guiada: Siéntate en silencio. Permite que la quietud te llene. Cada pensamiento que se disuelve deja espacio a la fortaleza silenciosa de tu ser.

Respiración del día: Respiración: Inhala contando 5, retén contando 2, exhala contando 5, durante 5 minutos.

Afirmaciones: Afirmaciones: ***“Mi fuerza está en mi serenidad. La quietud me guía.”***

Música sugerida: Música: Sonidos de naturaleza lenta, viento suave entre árboles.

Reflexión interior:

- Desde la calma, ¿dónde sientes tu fortaleza?
- ¿Cómo la quietud transforma tus emociones?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

Día 6: Fluyo con lo que soy

Objetivo: Aceptar cada parte de ti con amor y gratitud.

Meditación guiada: Visualiza un río que fluye dentro de ti, llevando suavemente todo lo que eres, integrando luces y sombras con ternura y aceptación.

Respiración del día: Respiración: Respiración profunda y uniforme durante 10 ciclos.

Afirmaciones: Afirmaciones: ***“Me acepto. Fluyo con mi esencia. Estoy completo/a.”***

Música sugerida: Música: Piano y cuerdas suaves combinadas con sonidos de agua.

Reflexión interior:

- ¿Qué partes de ti percibes con amor hoy?
- ¿Cómo te sientes al fluir con tu esencia?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

Día 7: Soy luz y equilibrio

Objetivo: Integrar todo lo vivido, irradiando paz interior.

Meditación guiada: Siéntate y visualiza una luz cálida que recorre todo tu cuerpo, armonizando cada célula. Siente cómo la paz y el equilibrio se asientan en tu ser.

Respiración del día: Respiración: Inhalación lenta de 4, exhalación de 8, repite 5



veces.

Afirmaciones: Afirmaciones: **“Soy paz. Soy equilibrio. Irradio luz.”**

Música sugerida: Música: Sonidos de cuencos tibetanos y arpa ligera.

Reflexión interior:

- ¿Qué integración sientes en tu ser?
- ¿Qué luz deseas mantener dentro de ti?
- Repite en voz alta tres veces: **“Soy un Ser de Luz y voy en busca de la Luz”**

Recuerda: tu paz y tu luz interior son infinitas. Permítete sentirlas cada día a través de tu corazón.

María del Pinar Merino

Luis Arribas Mercado

