



Ficha diaria:

*Conecta con tu
energía femenina*



@SUMANDOEXPERIENCIAS_

***Llena estas primeros 5 fichas al
empezar el día.***



1. ¿Cómo me siento hoy?

Escribe en una palabra o frase breve:



2. Ritual suave de conexión

(elige uno o varios):

☐

Respiración consciente

☐

Aceite o crema corporal con intención

☐

Vestirme con algo que me haga sentir hermosa

☐

Escuchar música suave o sensual

☐

Mover el cuerpo (baile lento, estiramiento, yoga)



3. *¿Qué parte de mí quiero nutrir hoy?*

☐

Mi cuerpo

☐

Mi corazón

☐

Mi intuición

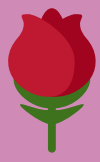
☐

Mi creatividad

☐

Mi placer

¿Cómo lo haré?



4. *Afirmación femenina del día:*

**"Soy receptiva, abundante y valiosa
tal como soy."**



O escribe la tuya:

***Llena esta última ficha al
finalizar el día.***

✨ ✨ 6. *Cierre del día:*

¿Qué agradezco de mí hoy?



Mensaje final de la semana

**Has llegado al final de esta semana de
conexión contigo misma.
Cada respiración, cada caricia, cada palabra
escrita fue un acto de amor propio.**



Recordatorio suave:

**Tu energía femenina no está en lo que haces, sino en
cómo lo haces.**

**Está en tu pausa, en tu sensibilidad, en tu intuición y
en tu forma única de sentir el mundo.**

✨ Sigue eligiéndote.

Sigue volviendo a ti.

**Una mujer que se escucha, se cuida y se honra... es
invencible.**

Con amor,

@sumandoexperiencias_