



CUADERNILLO DE 12 SEMANAS

Volver a mí

Luna · Raíz · Sol

Un camino de 12 semanas de regreso a tu esencia

Bienvenida

«Sanar»: ¡qué palabra tan de moda, y que por momentos me pesa tanto! Pero sí, sanaste, soltaste viejas protecciones, cortaste dinámicas. Y ahora aparece la pregunta que nadie te preparó para contestar:

¿Quién soy realmente cuando dejo de ser para los demás?

Este cuadernillo es un camino de 12 semanas para responderla. Empezamos por la **Luna**, y vamos a buscar a la niña que fuiste, porque ahí empezó todo. Después vamos a la **Raíz**, y miramos el caparazón que armaste para pertenecer. Y al final, con la casa más liviana, salimos a buscar ese **Sol** que pide a gritos que brilles.

Y para eso, vamos a integrar las tres miradas: la **sistémica** (tu lugar en tu familia y lo que cargaste por amor), la **astrológica** (tu carta natal como mapa de quién viniste a ser) y la **terapéutica** (el cuerpo, la emoción, la escritura, el juego).

Cómo está organizado

MES	ETAPA	PREGUNTA GUÍA
1 · Semanas 1 a 4	La Luna · <i>la niña que fui</i>	¿Qué necesitó la niña y no recibió?
2 · Semanas 5 a 8	La Raíz · <i>el caparazón que heredé</i>	¿Qué de mí es mío y qué tomé para pertenecer?
3 · Semanas 9 a 12	El Sol · <i>la mujer que soy</i>	¿Quién soy cuando elijo desde mí?

Cada semana tiene la misma forma: una **intención**, una **lectura breve**, **ejercicios** para hacer una vez, **tareas** para sostener durante los siete días y un **cierre** de tres preguntas, con espacio para escribir.

Cómo usarlo

- Dedícale entre 20 y 40 minutos, tres o cuatro veces por semana. No hace falta más.
- Elegí un día fijo para abrir cada semana nueva. Ese es tu día de cita con vos.
- Si una semana te remueve mucho, quedate en ella. El cuadernillo espera; tu proceso manda.
- Escribí a mano siempre que puedas. La mano va más lento que la cabeza y deja salir lo que la cabeza censura.
- Lo que se mueva fuerte (memorias dolorosas, angustia que no baja) merece acompañamiento. Este material no reemplaza un espacio terapéutico.

Lo que vas a necesitar

- Un cuaderno solo para este proceso (este cuadernillo te da las consignas; el cuaderno es tu lugar para desplegarlo)
- Tu carta natal, si querés sumar la mirada astrológica (abajo te explico cómo bajarla)
- Fotos tuyas de la infancia
- Una vela, papeles de colores, lápices, revistas para recortar
- Un rincón tranquilo que puedas convertir en altar

Las meditaciones

El camino tiene tres meditaciones guiadas, una para cada etapa: Luna, Raíz y Sol. Las vas a encontrar en las semanas 4, 7 y 11. Si usás el cuadernillo en el celu o la compu, tocá el botón **Tocá acá para escucharla en Spotify** y se abre directo; si lo imprimiste, escaneá el código QR con tu celular.

ANTES DE EMPEZAR

Cada semana vas a tener ejercicios: no hace falta hacerlos todos juntos. Regalate uno por día, con tiempo y con ternura. Antes de empezar, respirá, apoyá una mano en el corazón y escuchate: tu niña sabe a qué ritmo quiere ir, y acá no hay apuro.

+ Tu cielo: la astrología como ventana

A lo largo del cuadernillo vas a encontrar algunos recuadros llamados **Tu cielo**. Son una invitación a mirar tu carta natal como una pista más sobre quién sos. Son opcionales: si no tenés tu carta o no te llama, seguí de largo y el camino funciona igual.

Cómo bajar tu carta

1. Entrá a [Astro-Seek](#) o a [Astro.com](#), en la sección de carta natal gratuita.
2. Cargá tu fecha, hora y ciudad de nacimiento.
3. Junto al dibujo circular vas a encontrar una lista de planetas, con el signo de cada uno escrito al lado (por ejemplo, *Luna en Cáncer*). Es lo único que necesitás: anotalo o imprimilo.

Vas a mirar solo cuatro cosas: tu **Sol**, tu **Luna**, tu **Saturno** y tu **Ascendente**. Si no sabés tu hora de nacimiento, el Sol, la Luna y Saturno casi siempre se pueden usar igual; el Ascendente necesita la hora exacta, así que ese recuadro lo podés saltar.

Lo que leas en estos recuadros es una primera pista, no tu carta completa: cada planeta dialoga con el resto, y eso se ve en una lectura personal.

Ritual de apertura

Antes de empezar, prendé una vela y poné una foto tuya de niña frente a vos. Respirá tres veces largo. Lee en voz alta:

Hoy elijo volver a mí. Honro todo lo que fui para pertenecer y me doy permiso de descubrir lo que soy. Voy despacio. Voy con amor. Voy acompañada por mi historia, no cargada por ella.

Mi compromiso

Yo, _____, me comprometo a dedicarme este tiempo durante 12 semanas, a partir del día _____.

Lo que más deseo encontrar al final de este camino es:



MES 1 · SEMANAS 1 A 4

La Luna

la niña que fui

Este mes volvés a buscarla. No para revivir el dolor, sino para darle lo que le faltó y que deje de pedirlo a través tuyo. Una niña que se siente vista deja de gritar desde adentro.

SEMANA 1

Volver a mirarla

SEMANA 2

La casa de mi niña

SEMANA 3

Lo que no se dijo

SEMANA 4

Darle lo que le faltó

Volver a mirarla

INTENCIÓN

Reencontrarme con la niña que fui.

La niña interior no es un recuerdo: es la parte tuya que sigue reaccionando como reaccionó entonces. Cuando te desbordás, te callás o complacés de más, muchas veces es ella la que habla.

EJERCICIOS

- 1 **Las fotos.** Elegí tres fotos tuyas de distintas edades (antes de los 5, entre 6 y 9, entre 10 y 12). Mirá cada una en silencio dos minutos. Escribí: ¿qué ves en su cara? ¿Qué creés que sentía? ¿Qué necesitaba?
- 2 **Línea de la infancia.** Dibujá una línea del 0 a los 12 años. Marcá arriba los momentos luminosos y abajo los que dolieron. No juzgues el tamaño: lo que te marcó, cuenta.
- 3 **Tu nombre.** ¿Cómo te decían de chica? ¿Quién te decía así? Escribí ese nombre y lo que te despierta.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Poner una foto de la niña en tu altar o en un lugar donde la veas todos los días
- ☐ Saludarla cada mañana con una frase: *Buen día, acá estoy*
- ☐ Anotar cada vez que reaccionás «como una nena» y qué edad sentís que tenés en ese momento

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 1

- ¿Qué me sorprendió de ella?
- ¿Qué sentí al mirarla?
- ¿Qué quiero decirle?

MIS NOTAS

La casa de mi niña

INTENCIÓN

Comprender qué necesitaba mi niña para sentirse a salvo.

Cada niña necesita algo distinto para sentirse a salvo: a algunas las calma un abrazo, a otras que las escuchen, a otras tener su propio espacio. Y cada casa tiene su clima: más cálido o más frío, más silencioso o más caótico, más exigente o más libre. Esta semana vas a mirar qué necesitaba tu niña y qué encontró en la casa donde creció.

EJERCICIOS

1 **Lo que me calmaba.** Completá sin pensar mucho:

Cuando era chica y tenía miedo, me calmaba _____.

Cuando estaba triste, necesitaba que _____.

Me sentía querida cuando _____.

Lo que más me faltó fue _____.

Después preguntate: ¿quién me daba eso? ¿Cómo lo sigo buscando hoy, y en quién?

2 **El plano de mi casa de la infancia.** Dibujá, como te salga, el plano de la casa donde viviste de chica (si hubo varias, elegí la que más te marcó). Después marcá:

- con un corazón, el lugar donde te sentías segura
- con una cruz, el lugar al que no querías ir
- con una estrella, tu escondite o tu rincón de juego

Mirá el dibujo y escribí: ¿qué necesitaba la niña en esa casa? ¿Qué rincón le faltó?

Para terminar, armá hoy en tu casa actual un **rincón refugio** para ella: una manta, un almohadón, algo suave, una luz cálida. Ese es su lugar.

+ Tu cielo · Tu Luna, tu niña (opcional)

En astrología, la **Luna** habla de la niña: qué necesita para sentirse cuidada. Buscá en la lista de planetas de tu carta en qué signo está tu Luna y leé su línea.

SIGNO	MI NIÑA NECESITA...	CUANDO NO LO RECIBE...
Aries	Libertad para moverse, expresar su enojo y ser la primera	Se vuelve impaciente o se traga la bronca

SIGNO	MI NIÑA NECESITA...	CUANDO NO LO RECIBE...
Tauro	Estabilidad, contacto físico, comida rica y rutina	Se aferra a cosas o a personas para sentirse segura
Géminis	Que la escuchen, la expliquen y le hablen	Racionaliza lo que siente en vez de sentirlo
Cáncer	Contención, refugio y una mamá emocionalmente presente	Cuida a todos para no sentirse desamparada
Leo	Ser vista, admirada y celebrada	Busca aplauso o se apaga para no molestar
Virgo	Orden, utilidad y sentirse capaz	Se exige perfección para merecer amor
Libra	Armonía, belleza y vínculos sin conflicto	Complace y se olvida de lo que quiere
Escorpio	Intimidad profunda, verdad y lealtad	Se blindo, controla o desconfía
Sagitario	Aventura, sentido y espacio para explorar	Escapa cuando algo se pone intenso
Capricornio	Estructura, respeto y que la tomen en serio	Madura antes de tiempo y no se permite ser niña
Acuario	Ser aceptada en su diferencia y tener espacio propio	Se desconecta de la emoción para no sufrir
Piscis	Ternura, imaginación y comprensión sin palabras	Se pierde en el otro o se refugia en la fantasía

Completá: Por mi Luna, mi niña necesitaba _____. ¿Se parece a lo que escribiste en el ejercicio 1?

Esto es sólo una primera pista: tu Luna dialoga con el resto de tu carta, y en una lectura completa vemos aspectos, casas y otras cosas que ayudan a darle forma completa.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Hacer tres veces algo que le dé a tu niña lo que necesitaba
- ☐ Pasar un rato cada día en tu rincón refugio
- ☐ Preguntarte cada noche: ¿qué necesitó hoy mi niña?

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 2

- ¿Qué entendí de lo que necesitaba mi niña?
- ¿Qué me pide hoy?
- ¿Qué le prometo?

MIS NOTAS

Lo que no se dijo

INTENCIÓN

Escuchar a la niña herida y darle voz.

Muchas niñas aprendieron que había emociones que no se podían mostrar: el enojo, la tristeza, el miedo, incluso la alegría desbordada. Lo que no se expresa no desaparece: se guarda en el cuerpo y en la forma de vincularnos.

EJERCICIOS

- 1 **Carta de la niña.** Escribí con tu mano no dominante, como si fuera ella. Empezá con: *Querida yo grande, hay algo que nunca pude decir...* No corrijas, no edites.
- 2 **Las prohibidas.** Completá: En mi casa no se podía estar _____. Cuando me sentía así, yo _____. Hoy, cuando siento eso, _____.
- 3 **El cuerpo recuerda.** Acostada, recorré tu cuerpo con la atención. ¿Dónde vive la niña asustada? ¿Dónde la enojada? Poné una mano ahí y respirá.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Permitirte una emoción «prohibida» en un lugar seguro (llorar con una película, gritar en el auto, reír fuerte)
- ☐ Escribirle a la niña dos líneas cada noche
- ☐ Identificar una situación actual en la que todavía te callás

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 3

- ¿Qué dijo la niña que no esperaba?
- ¿Qué emoción me cuesta más permitirme?
- ¿Qué cambia cuando la nombro?

MIS NOTAS

Darle lo que le faltó

INTENCIÓN

Convertirme en la adulta que mi niña necesitó.

No podés cambiar tu infancia, pero sí podés darle hoy a tu niña lo que entonces no recibió. Esto se llama *reparentalizarse*: ser para vos la madre y el padre que ella necesitaba. No reemplaza a tus padres; completa lo que faltó. (¡Y —de paso— *deja de buscar culpables* ;!)



MEDITACIÓN GUIADA · 10 MIN

Luna: el reencuentro con mi niña

Escuchala al empezar la semana, antes de los ejercicios, con una manta cerca. Vuelve a ella cada vez que tu niña te necesite.

► [Tocá acá para escucharla en Spotify](#)



¿Lo imprimiste?
Escanea con el celu

EJERCICIOS

- 1 **Carta de respuesta.** Con tu mano dominante, respondé la carta de la semana pasada como la adulta que sos hoy. Decile lo que necesitaba escuchar.
- 2 **Las frases que faltaron.** Escribí cinco frases que te hubiera gustado escuchar de chica. Por ejemplo: *Sos bienvenida. No tenés que ganarte el amor. Podés equivocarte.* Grabalas con tu voz.
- 3 **Visualización del rescate.** Cerrá los ojos. Volve a una escena que dolió. Entrá vos, adulta, a esa escena. Tomá a la niña de la mano y sacala de ahí. Llévala a un lugar seguro. Escribí qué pasó.
- 4 **Día de juego.** Planificá una salida con la niña: algo que amabas hacer de chica y dejaste. ¡Pero de verdad, sin vergüenza!

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Escuchar tus frases grabadas cada mañana
- ☐ Concretar el día de juego
- ☐ Elegir un objeto que represente a tu niña y llevarlo con vos

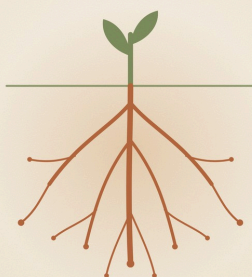
CIERRE DEL MES 1 · SEMANA 4

- ¿Cómo está mi niña hoy, comparada con la semana 1?
- ¿Qué aprendí a darle?
- ¿Qué sigue doliendo y merece más tiempo?

MIS NOTAS

+ **Ritual de cierre del mes.** Escribí en un papel lo que la niña ya no necesita cargar. Quemalo con cuidado o enterralo en una maceta. Plantá algo encima.

VOLVER A MÍ



Raíz

Mis raíces me sostienen

MEDITACIÓN 2 · SOL GUZMÁN

MES 2 · SEMANAS 5 A 8

La Raíz

el caparazón que heredé

Con la niña más contenida, ahora podés mirar lo que te pusiste encima para sobrevivir y pertenecer. Este mes no se trata de rechazar a tu familia, sino de devolver con amor lo que no es tuyo.

SEMANA 5

Mi lugar en el sistema

SEMANA 6

Lealtades invisibles

SEMANA 7

Devolver con amor

SEMANA 8

Las máscaras

Mi lugar en el sistema

INTENCIÓN

Ver de dónde vengo y qué lugar ocupé.

Desde la mirada sistémica, todos pertenecemos a un sistema familiar con sus órdenes: cada uno tiene un lugar, los grandes dan y los pequeños toman, y quien fue excluido vuelve a aparecer en las generaciones siguientes. Y muchas veces, por mandatos, lealtades o simplemente por amor, ocupamos lugares que no nos correspondían.

EJERCICIOS

- 1 **Mi genograma.** Dibujá tu árbol con tres generaciones: abuelos, padres, tíos, hermanos (incluidos los no nacidos, los fallecidos y los que nadie nombra). Al lado de cada persona anotá una palabra que la defina y un hecho importante de su vida.
- 2 **Los excluidos.** ¿Hay alguien de quien no se habla? ¿Algún secreto, una muerte temprana, un primer amor, un hijo no reconocido? Escribí lo que sabés y lo que intuís.
- 3 **Mi lugar.** Marcá en el genograma dónde estás vos. ¿Qué lugar ocupaste en la práctica? ¿La que cuida, la que media, la fuerte, la invisible, la que sostenía a mamá o a papá?

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Preguntar a un familiar una historia que no conocías
- ☐ Poner en tu altar una foto o un nombre de alguien excluido y decirle: *Te veo, tenés un lugar*
- ☐ Registrar qué sentís al mirar tu genograma completo

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 5

- ¿Qué patrones se repiten? (las mujeres que crían solas a sus hijos; peleas por herencias que separan hermanos; alguien que emigra en cada generación)
- ¿Qué lugar ocupé que no era mío?
- ¿A quién siento que me parezco?

MIS NOTAS

Lealtades invisibles

INTENCIÓN

Descubrir qué cargo por amor.

Por amor ciego, los hijos cargan destinos, duelos y culpas de sus mayores. Muchas veces, inconscientemente decimos: *No voy a ser más feliz que mamá. Voy a sostener lo que papá no pudo. No me voy a ir, porque si me voy se desarma todo.* Estas lealtades operan sin que lo sepamos y frenan la vida propia.

EJERCICIOS

- 1 **Los mandatos.** Completá cada frase con lo primero que aparezca:
 - En mi familia, las mujeres _____.
 - En mi familia, el dinero _____.
 - En mi familia, el amor _____.
 - En mi familia, el éxito _____.
 - Si yo fuera completamente feliz, _____.
- 2 **¿De quién es esto?** Elegí un dolor, miedo o patrón que te acompaña hace años. Preguntate: ¿quién en mi sistema vivió algo parecido? ¿Lo estoy cargando por él o por ella?
- 3 **Carta de permiso.** Elegí un mandato de esta semana y escribite una carta de permiso. Empezá cada frase con *Me doy permiso de...* (ser más feliz que mamá, irme, descansar, ganar dinero, equivocarme). Firmala con tu nombre y guardala en tu altar.

+ Tu cielo · Tu Saturno, el mandato *(opcional)*

En astrología, **Saturno** muestra las reglas que aprendimos y lo que sentimos que tenemos que ganarnos. Buscá en la lista de planetas de tu carta en qué signo está tu Saturno y leé su línea.

SIGNO	EL MANDATO SUENA ASÍ...
Aries	No te enojés, no ocupes tanto lugar
Tauro	Lo que tenés se gana con sacrificio
Géminis	Callate; lo que pensás no importa
Cáncer	No necesites; cuidá vos a los demás
Leo	No te muestres, no seas creída

SIGNO	EL MANDATO SUENA ASÍ...
-------	-------------------------

Virgo	Hacelo perfecto o no lo hagas
-------	-------------------------------

Libra	No generes conflicto; adaptate
-------	--------------------------------

Escorpio	No confíes; lo íntimo es peligroso
----------	------------------------------------

Sagitario	Seguí las reglas; no te vayas lejos
-----------	-------------------------------------

Capricornio	Sé responsable, no hay tiempo para jugar
-------------	--

Acuario	No seas distinta, no te salgas del molde
---------	--

Piscis	Sacrificate por los otros; tus sueños no cuentan
--------	--

Completá: Aprendí que _____. ¿Quién de mi familia vivía con esta regla?

¿Quiero seguir cumpliéndola?

Esto es una primera pista: tu Saturno dialoga con el resto de tu carta, y en una lectura completa vemos dónde pesa y cómo transformarlo.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Detectar cada día un momento en que actuás por lealtad y no por elección
- ☐ Elegir un mandato y escribir su versión propia (por ejemplo: *Las mujeres de mi familia aguantan* → *Yo elijo lo que sostengo*)
- ☐ Pasar un rato en la naturaleza sin hacer nada útil

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 6

- ¿Qué lealtad me pesó más descubrir?
- ¿Qué mandato quiero soltar primero?
- ¿Qué miedo aparece al soltarlo?

MIS NOTAS

Devolver con amor

INTENCIÓN

Devolver lo que no me pertenece y tomar la vida.

Devolver no es rechazar: es reconocer que cada uno tiene su propio destino. Cuando devolvemos, honramos al otro como capaz de cargar lo suyo. Y recién ahí podemos tomar la vida que nos dieron, completa, sin condiciones.



MEDITACIÓN GUIADA · 9 MIN

Raíz: mis raíces me sostienen

Hacela antes del ritual de devolución, de pie y descalza si podés. Te prepara para devolver y tomar.

► [Tocá acá para escucharla en Spotify](#)



¿Lo imprimiste?
Escanea con el celu

EJERCICIOS

- 1 **Ritual de devolución.** Elegí un objeto que represente la carga (una piedra, una cinta). Ponete frente a la foto de la persona a quien pertenece. Decí en voz alta:
 - Esto es tuyo. Lo cargué por amor. Ahora te lo devuelvo con respeto.
 - Vos sos grande, yo soy pequeña. Confío en que podés con tu destino.
 - Si me va bien, es en tu honor.

Dejá el objeto en un lugar simbólico (bajo un árbol, en el agua, en la tierra).
- 2 **Tomar a mamá y a papá.** Escribí una carta a cada uno, no para enviar. Empezá con lo que te dolió, seguí con lo que te dieron y terminá con: *Tomo la vida que me diste, y a partir de hoy voy a ser feliz y a hacer cosas buenas con ella.*
- 3 **Las reverencias.** De pie, imaginá a tu mamá y a tu papá frente a vos y detrás de ellos a todos tus ancestros. Hacé una pequeña reverencia ante ellos. Notá qué pasa en el cuerpo.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Repetir cada mañana: *Lo tuyo te lo dejo a vos. Lo mío lo tomo yo.*
- ☐ Registrar los cambios en el cuerpo y en los vínculos durante la semana
- ☐ Hacer algo que una lealtad no te dejaba hacer

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 7

- ¿Qué devolví?
- ¿Qué sentí al tomar?
- ¿Qué espacio quedó libre?

MIS NOTAS

Las máscaras

INTENCIÓN

Reconocer los personajes que inventé para que me quisieran.

Para pertenecer, la niña inventó estrategias: ser buena, ser fuerte, ser graciosa, no molestar, salvar a todos. Funcionaron entonces. Hoy son máscaras que se confunden con la cara.

EJERCICIOS

- 1 **Inventario de máscaras.** Hacé una lista de tus personajes. Para cada uno completá la tabla:

MÁSCARA	CUÁNDO NACIÓ	QUÉ ME PROTEGIÓ	QUÉ ME CUESTA HOY
Ej.: La que puede con todo	A los 8, cuando mamá enfermó	De sentirme desamparada	No sé pedir ayuda

- 2 **Collage de máscaras.** Con recortes de revistas, armá una máscara de papel con todo lo que mostrás. Del lado de adentro, escribí lo que escondés.
- 3 **Frente al espejo.** Mirate a los ojos durante tres minutos, sin maquillaje ni gestos armados. Notá cuándo aparece la máscara (una sonrisa forzada, ganas de mirar para otro lado). Después escribí: ¿qué cara aparece cuando no actúo para nadie? ¿Qué le dirías a esa mujer?

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Elegir una situación por día para salir sin una de tus máscaras
- ☐ Decir que no al menos una vez sin justificarte
- ☐ Contarle a alguien de confianza algo que tu máscara no deja ver

CIERRE DEL MES 2 · SEMANA 8

- ¿Qué partes de mi caparazón solté?
- ¿Cuáles todavía me protegen y por qué?
- ¿Cómo me siento sin ellas: más liviana, expuesta, perdida?

MIS NOTAS

Y si acá aparece un vacío, no te preocupes, es natural. No es que «no seas nadie»: es que estás dejando de ser lo que no eras. El Mes 3 te espera para llenar ese espacio con vos.



MES 3 · SEMANAS 9 A 12

El Sol

la mujer que soy

Llegaste al lugar más desafiante: el espacio que se abre cuando el caparazón se afloja. Este mes no buscás una respuesta definitiva. Buscás señales, gustos, verdades pequeñas que, juntas, empiezan a decir tu nombre.

SEMANA 9

El vacío fértil

SEMANA 10

Lo que me gusta a mí

SEMANA 11

Mi Sol, mi esencia

SEMANA 12

Quién soy yo

El vacío fértil

INTENCIÓN

Habitar el no saber sin salir corriendo.

Después de soltar, aparece un hueco. La tentación es llenarlo rápido con otra identidad, otro vínculo, otro rol. Pero ese vacío es tierra fértil: lo que crezca ahí, si lo dejás, va a ser tuyo.

EJERCICIOS

- 1 **Lo que ya no soy.** Escribí una lista que empiece con *Ya no soy...* Por ejemplo: *Ya no soy la que se calla para que no haya conflicto.* Escribí al menos diez.
- 2 **Mi puerta al mundo.** Pensá en cómo te presentás cuando conocés a alguien. ¿Qué mostrás primero? ¿Es una puerta o un escudo? Escribí tres frases que empiecen con *Hoy me presento como...*, sin caparazón.
- 3 **Silencio.** Andá a tu refugio, ese que armaste semanas atrás, prendé una vela o un sahumerio (¡o ambos!) y quedate en silencio 20 minutos sin estímulos: sin teléfono, sin música, sin libro. Después escribí qué apareció.

+ Tu cielo · Tu Ascendente, tu puerta (opcional)

En astrología, el **Ascendente** es la forma natural en que salís al mundo y empezás cada cosa. Lo encontrás en la lista de tu carta como *Ascendente*, *ASC* o *AC*. Necesita tu hora exacta de nacimiento: si no la sabés, salteá este recuadro.

SIGNO	SALGO AL MUNDO...	CUANDO LO USO COMO CAPARAZÓN...
Aries	Con iniciativa y coraje	Me pongo a la defensiva
Tauro	Con calma, presencia y sensualidad	Me cierro y no me muevo
Géminis	Con curiosidad y palabras	Hablo mucho para no sentir
Cáncer	Cuidando y conteniendo	Me escondo detrás de cuidar a otros
Leo	Con calidez, brillo y generosidad	Actúo un personaje para ser querida
Virgo	Ayudando y ordenando	Me vuelvo perfeccionista y crítica
Libra	Con gracia, diplomacia y belleza	Complazco para caer bien
Escorpio	Con intensidad y profundidad	Me blindo y no dejo entrar a nadie
Sagitario	Con entusiasmo y apertura	Me río de todo para no tocar lo serio
Capricornio	Con seriedad y responsabilidad	Me muestro fuerte y no pido nada

SIGNO	SALGO AL MUNDO...	CUANDO LO USO COMO CAPARAZÓN...
Acuario	Con originalidad y libertad	Me distancio para no involucrarme
Piscis	Con sensibilidad y empatía	Me disuelvo en lo que los otros quieren

Completá: Cuando salgo al mundo desde mí, me muestro _____. Quiero dejar de _____.

Esto es una primera pista: tu Ascendente dialoga con el resto de tu carta, y en una lectura completa vemos cómo se combina.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Cuando aparezca la pregunta ¿quién soy?, responder: Todavía estoy descubriéndolo y respirar
- ☐ Probar una cosa que nunca hiciste, por pura curiosidad
- ☐ Registrar los momentos del día en que te sentís más vos

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 9

- ¿Cómo se siente el vacío en el cuerpo?
- ¿Qué quiere llenarlo rápido?
- ¿Qué semilla siento que está brotando?

MIS NOTAS

Lo que me gusta a mí

INTENCIÓN

Descubrir mis deseos, gustos y valores propios.

Cuando vivimos para cumplir, perdemos contacto con el deseo. Muchas veces hasta dejamos de registrar qué comida nos gusta, qué música elegimos, qué haríamos un domingo libre si no tuviéramos que cumplir con nadie. El deseo propio es la brújula del yo.

EJERCICIOS

- 1 **Mis gustos verdaderos.** Completá sin pensar: *Me gusta...* (escribí 30). Después marcá con un círculo los que son tuyos de verdad y con una cruz los que heredaste o adoptaste para encajar.
- 2 **Mis valores.** De esta lista, elegí los cinco más importantes para vos hoy:
libertad · seguridad · belleza · verdad · familia · creatividad · servicio · aventura · paz · justicia · conocimiento · placer · espiritualidad · autonomía · conexión
 ¿Tu vida actual los honra?
- 3 **El sí del cuerpo.** El cuerpo sabe lo que querés antes que la cabeza. Pensá en algo concreto (un plan, una persona, una comida) y notá qué pasa adentro: si algo se abre o se expande, es un sí; si se cierra o se aprieta, es un no. Probalo con cinco cosas y anotá qué descubriste. ¿Cuántas veces decís que sí cuando tu cuerpo dice que no?

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Elegir sola algo pequeño cada día (qué comer, qué ponerte, qué escuchar) preguntando antes: *¿qué quiero yo?*
- ☐ Tener una cita a solas haciendo algo que te gusta de verdad
- ☐ Pedir algo que deseás, aunque te cueste

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 10

- ¿Qué gusto descubrí que no sabía que era mío?
- ¿Qué valor estoy traicionando?
- ¿Qué deseo quiero honrar?

MIS NOTAS

Mi Sol, mi esencia

INTENCIÓN

Reconocer mi luz propia.

Tu esencia es el centro: tu propósito, tu forma de brillar, lo que viniste a ser. No es algo que tengas que construir, sino algo que se revela cuando dejás de tapar. La niña abrazada por mí y el yo adulto se encuentran acá.



MEDITACIÓN GUIADA · 10 MIN

Sol: mi luz propia

Hacela de día, cerca de una ventana o con el sol en la cara. Tené tu cuaderno a mano: al final vas a recibir una palabra.

▶ Tocá acá para escucharla en Spotify



¿Lo imprimiste?
Escaneá con el celu

EJERCICIOS

- 1 **Cuando brillo.** Recordá tres momentos de tu vida en que te sentiste plena, en tu lugar, siendo vos. ¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién? ¿Qué tienen en común esos tres momentos?
- 2 **La niña ya lo sabía.** Vvolvé a la línea de la infancia de la semana 1. ¿Qué hacía la niña cuando estaba feliz y libre? ¿Qué decía que quería ser? Buscá el hilo entre eso y tus momentos de brillo.
- 3 **Testigos.** Pedile a tres personas que te quieren: *Contame tres cosas que ves en mí cuando estoy siendo yo.* Anotá lo que se repite.
- 4 **Mi carta de identidad.** Integrá todo en una página: *Mi niña necesita..., lo que amo es..., mis valores son..., brillo cuando..., los que me quieren ven en mí...* Si hiciste los recuadros de Tu cielo, sumá también tu Luna, tu Saturno, tu Ascendente y tu Sol.

+ Tu cielo · Tu Sol, tu luz (opcional)

En astrología, el **Sol** es tu centro: tu forma de brillar. Es tu signo de siempre, el del horóscopo. Buscá su línea.

SIGNO	MI LUZ ES...
Aries	El coraje de empezar y abrir camino
Tauro	La capacidad de sostener, crear belleza y dar calma

SIGNO	MI LUZ ES...
-------	--------------

Géminis	La palabra, la curiosidad, conectar ideas y personas
---------	--

Cáncer	La ternura, cuidar y hacer hogar donde esté
--------	---

Leo	La alegría, la creatividad y el corazón generoso
-----	--

Virgo	El servicio, el detalle y la capacidad de sanar
-------	---

Libra	La armonía, el arte de vincularme y la justicia
-------	---

Escorpio	La profundidad, transformar y acompañar crisis
----------	--

Sagitario	La fe, el sentido y la sabiduría que comparto
-----------	---

Capricornio	La constancia, construir y sostener a otros
-------------	---

Acuario	La originalidad, la libertad y pensar el futuro
---------	---

Piscis	La sensibilidad, la compasión y la conexión con lo espiritual
--------	---

Completá: Mi luz es _____. ¿Se parece a lo que descubriste en tus momentos de brillo?

Esto es una primera pista: tu Sol dialoga con el resto de tu carta, y en una lectura completa vemos dónde y cómo brillás.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Hacer cada día una acción que te haga brillar
- ☐ Leer tu carta de identidad en voz alta cada mañana
- ☐ Recibir un halago sin achicarlo, solo diciendo *gracias*

CIERRE DE LA SEMANA · SEMANA 11

- ¿Qué descubrí de mi luz?
- ¿Qué me cuesta mostrar?
- ¿Qué cambia si me permito brillar?

MIS NOTAS

Quién soy yo

INTENCIÓN

Nombrarme y elegir cómo quiero vivir.

No vas a terminar este camino con una definición cerrada. Vas a terminarlo con algo más valioso: la capacidad de preguntarte *¿esto es mío?* y de elegir desde ahí. La identidad no es un lugar al que llegás: es una forma de caminar.

EJERCICIOS

- 1 **Yo soy.** Escribí una página entera empezando cada frase con Yo soy... Solo lo que hoy sentís verdadero. Después leela en voz alta frente a un espejo.
- 2 **Mi nuevo lugar en el sistema.** Volvé a tu genograma. Ahora hacé un dibujo simple: arriba o atrás, tus padres (y detrás de ellos, sus padres), como un respaldo que te sostiene. Adelante, vos, de espaldas a ellos y mirando hacia tu propia vida. Ya no estás al lado de mamá cuidándola, ni en el lugar de papá, ni cargando a nadie: sos la hija, y desde ahí caminás hacia lo tuyo. Escribí una frase que lo diga.
Ejemplos: «Ustedes son los grandes, yo soy la pequeña, y con su fuerza en mi espalda sigo mi camino». «Tomo lo que me dieron y hago algo bueno con eso». «Mi lugar es este, y desde acá elijo mi vida».
- 3 **Los acuerdos conmigo.** Escribí cinco acuerdos que querés sostener con vos misma. Por ejemplo: *Me pregunto qué quiero antes de decir que sí. Cuido a mi niña cuando se asusta.*
- 4 **Visión.** Imaginate dentro de un año, viviendo desde vos. Describí un día completo: dónde estás, con quién, qué hacés, cómo te sentís.

TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ Elegir un símbolo de tu nuevo yo (una joya, una planta, una palabra) y ponerlo en el altar
- ☐ Compartir con alguien de confianza lo que descubriste en estas 12 semanas
- ☐ Preparar el ritual de cierre

CIERRE DEL MES 3 · SEMANA 12

- ¿Quién era yo al empezar?
- ¿Quién soy hoy?
- ¿Qué quiero seguir descubriendo?

MIS NOTAS

Cierre del camino



Doce semanas atrás empezaste con una pregunta. Hoy no tenés una respuesta cerrada, pero sí algo mejor: sabés volver a vos.

Ritual de cierre

Elegí un día especial (una Luna Nueva, tu cumpleaños, un domingo tranquilo). Prepará tu altar con la foto de la niña, tu genograma (semana 5), tu carta de identidad (semana 11) y el símbolo de tu nuevo yo.

El símbolo de tu nuevo yo lo elegís en las tareas de la semana 12: una joya, una piedra, una planta o una palabra escrita que represente a la mujer que sos hoy. Si todavía no lo tenés, buscalo antes del ritual.

- ① Prendé una vela y respirá tres veces largo.
- ② Tomá la foto de la niña. Decile: *Te encontré. Ya no estás sola. Yo te cuido ahora.*
- ③ Mirá tu genograma. Decí: *Gracias por la vida. Lo tomo todo. Y ahora sigo a mi ritmo y a mi manera.*
- ④ Leé en voz alta tu página de Yo soy.
- ⑤ Escribí en un papel una palabra que te represente hoy. Guardala en un sobre junto con la foto de la niña.
- ⑥ Apagá la vela diciendo: *Lo que empezó acá sigue en mí.*

Carta a mí misma

Escribite una carta para abrir dentro de un año. Contale a esa mujer quién eras al empezar, qué descubriste, qué le pedís que no olvide. Guardala en el sobre del ritual y anotá la fecha en tu calendario.

Mirada atrás

AL EMPEZAR	HOY
Mi niña se sentía...	Mi niña se siente...
Mi caparazón estaba hecho de...	Lo que solté fue...
Cuando me preguntaban quién era, decía...	Hoy digo...
Lo que más me pesaba era...	Lo que más me sostiene es...

Para seguir caminando

- Volvé a este cuadernillo cuando lo necesites. Cada vuelta vas a encontrar algo nuevo.
- Las semanas que más te movieron son señales de dónde seguir trabajando, sola o acompañada.
- Si querés profundizar, una lectura de carta natal, una sesión de constelaciones familiares o la apertura de Registros Akáshicos pueden ser la siguiente puerta.

No volviste a ser quien eras antes de las heridas. Te convertiste en alguien que puede elegir. Esa es la verdadera libertad.



SOL GUZMÁN

TERAPEUTA HOLÍSTICO

TERAPEUTA HOLÍSTICA · COACHING · CONSTELACIONES FAMILIARES · ASTROLOGÍA · REGISTROS AKÁSHICOS



¿Querés seguir este camino acompañada?

Si algo de este cuadernillo te tocó hondo, si querés mirar tu carta natal completa, constelar lo que apareció en tu genograma o abrir tus Registros Akáshicos, podemos hacerlo juntas.

Ofrezco **consultas individuales** para trabajar un tema puntual y **procesos de acompañamiento** para quienes quieren ir más profundo, a su ritmo. Escribime y charlamos qué necesitás:

WHATSAPP

11 4096-1777

INSTAGRAM

@soysolguzman

Va a ser un honor acompañarte a volver a vos.



SOL GUZMÁN

TERAPEUTA HOLÍSTICO