

11 DÍAS DE ABUNDANCIA EMOCIONAL

Quiero acompañarte durante **11 días sagrados**, en un espacio de transformación consciente para cultivar la abundancia emocional en tu vida. Cada día será un encuentro con tu ser. Recibirás una afirmación para sembrar en tu mente, una reflexión para abrir tu conciencia y una práctica para integrar en tu corazón. Paso a paso, comenzarás a fortalecer tu identidad como una persona plena, merecedora y abundante.

Afirmación

Repite la afirmación a lo largo del día, tantas veces como lo sientas necesario. Pronúnciala en voz alta, con presencia y convicción. Permite que tu cuerpo acompañe tus palabras: colócate de pie, eleva tus brazos al cielo, expande tu pecho y siente que esa verdad ya habita en tu ser. No la repitas como un deseo, sino como un decreto.



Reflexión

Regálale unos minutos de silencio para meditar sobre la reflexión del día. Búscate un cuaderno pequeño (tipo diario) para no solo pensar, pero también escribir tus reflexiones ya que esta es una práctica terapéutica. Pregúntate con honestidad: ¿qué me revela esto sobre mi vida hoy? La introspección diaria es un acto profundo de amor propio; cuando te observas con conciencia, activas tu abundancia interior.

Práctica

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar con tu ser sin interrupciones. Antes de comenzar, realiza tres minutos de respiración consciente: inhala profundo por la nariz, sostén suavemente el aire y exhala lento por la boca. Permite que cada práctica sea un ritual de conexión y presencia.

Confía en el proceso. Cada pequeño paso abre espacio para tu versión más luminosa. Disfruta estos días, vívelos con intención, y si lo sientes, compárteme en mis redes cómo florece tu experiencia.

Con amor,

Nadia Vado



www.nadiavado.com

Día 1

Afirmación: Agradezco porque la abundancia ya habita en mi vida.

Reflexión: La abundancia comienza cuando dejamos de enfocarnos en lo que falta y empezamos a reconocer lo que ya habita en nosotros. ¿Qué bendiciones presentes en tu vida aún no has sabido reconocer ni agradecer plenamente?

Práctica: Durante 11 noches escribe en un cuaderno 7 cosas que salieron bien durante cada día.

Día 2

Afirmación: Mi corazón está abierto a sentir todo abundantemente.

Reflexión: Bloquear emociones bloquea también la abundancia. Sentir es abrir la puerta hacia la integración de todas tus formas de ser. ¿Qué partes de tu ser reprimes?

Práctica: esta noche antes de dormir toma tu cuaderno y escribe todas las emociones que normalmente evitas sentir. Luego respira profundamente y repite esta frase: 'Reconozco estas partes de mí, no soy mis emociones, pero les doy permiso para existir libremente'.

Día 3

Afirmación: Merezco y cultivo relaciones sanas y abundantes.

Reflexión: La abundancia emocional también se manifiesta en vínculos conscientes que nutren. ¿Cómo son mis relaciones en general?, ¿Cómo me gustaría que fueran?

Práctica: Escribe las cualidades emocionales que deseas experimentar en tus relaciones. Luego pregúntate: ¿yo las estoy ofreciendo?

Día 4

Afirmación: Soy una persona abundante en todas las facetas de mi vida.

Reflexión: Es importante reconocer nuestra identidad como abundante. Muchas veces nos identificamos con la carencia sintiendo constantemente que nos falta algo y que hay que buscarlo afuera.

Práctica: A través de una visualización, imagina frente a ti una versión radiante y abundante, pregúntale ¿qué dones tengo que no he permitido expresar? Pide que se fusione contigo sintiendo su luz en cada célula. Repite: "Me doy permiso para brillar y recibir abundancia sin límites".

Día 5

Afirmación: Elijo la energía que me eleva hacia la abundancia.

Reflexión: No todo merece acceso en tu vida emocional, es importante ser exclusivos. Hay personas, actividades y lugares que drenan tu energía y por tanto tu abundancia.

Práctica: Haz una lista de lo que drena tu energía y otra de lo que te nutre. Toma una decisión concreta hoy de aquello que debes eliminar de tu vida.

Día 6

Afirmación: Celebro mis logros y mi camino de abundancia emocional.

Reflexión: Reconocer tu evolución fortalece tu autoestima. La mente enfocada en metas futuras olvida celebrar el presente. Reconocer avances activa la energía de expansión. ¿Qué progreso has ignorado últimamente?

Práctica: Escribe 5 cosas que hoy haces mejor que hace dos años, por ejemplo, como reaccionabas ante un conflicto o situación de estrés. Luego celébralo con un gesto simbólico (una música, un abrazo propio).

Día 7

Afirmación: Confío en que la vida me sostiene y me guía hacia más abundancia.

Reflexión: La desconfianza nace del miedo a perder o a no tener suficiente. Confiar es un acto de rendición consciente. ¿En qué áreas de tu vida te cuesta soltar el control?

Práctica: Escribe una situación que hoy te genere incertidumbre. Luego responde: ¿Qué es lo peor que podría pasar?, ¿Qué recursos internos tengo para afrontarlo? Cierra repitiendo: “Confío en mí y en mi proceso.”

Día 8

Afirmación: Libero la comparación y abrazo mi propio ritmo.

Reflexión: Compararte te desconecta de tu abundancia única. Cada proceso florece en su tiempo perfecto. ¿Con quién te comparas y qué has creído que te falta?

Práctica: Haz una lista de 10 logros personales (grandes o pequeños) que hayas alcanzado sin ayuda de comparaciones. Honra y reconoce tu propio camino con orgullo.

Día 9

Afirmación: Me permito recibir amor, apoyo y oportunidades abundantes.

Reflexión: Muchas veces sabemos dar, pero no recibir. Recibir también es abundancia. ¿Te resulta fácil o difícil aceptar ayuda o elogios?

Práctica: Hoy acepta conscientemente cualquier gesto amable o elogios sin minimizarlos o negarlos. Solo responde: “Gracias, lo recibo.” Al final del día escribe cómo te sentiste al permitirte recibir.

Día 10

Afirmación: Honro mis límites porque mi energía es valiosa.

Reflexión: Decir “no” también es un acto de amor propio. Cuando no ponemos límites, drenamos nuestra abundancia emocional. ¿Dónde necesitas establecer un límite claro?

Práctica: Identifica una situación donde sueles ceder por incomodidad. Escribe cómo expresarías un límite desde la calma y el respeto.

Día 11

Afirmación: Transformo mis desafíos en expansión y abundancia.

Reflexión: Cada dificultad trae una semilla de crecimiento. La abundancia también se esconde en las lecciones aprendidas. ¿Qué experiencia difícil terminó fortaleciéndote?

Práctica: Escribe un momento desafiante de tu pasado y responde: ¿Qué aprendí?, ¿Qué versión más fuerte de mí nació gracias a eso?