
Mini Diario Azulita
Preparando el cuerpo para volver a casa
AZULITA
By Camila Rodriguez

CÓMO USAR ESTE DIARIO



El ritmo

Este diario está diseñado para acompañarte durante 13 semanas.
Cada semana tiene un tema, prácticas, reflexiones y pequeñas magias para explorar a tu ritmo.

Puedes seguir el orden propuesto o saltar a la sección que te llame.
la intuición también sabe guiar.

No hay una forma "correcta" de hacerlo.

Algunas semanas querrás escribir mucho, otras solo respirar o leer en silencio.
Lo importante es que sigas volviendo, una y otra vez, a ti.

Lo que vas a necesitar:

- Un espacio donde te sientas segura y cómoda.
- Un lápiz o bolígrafo que te invite a escribir sin juicio.
- Si lo deseas, una vela, un aroma o una piedra que marquen el inicio de tu práctica.
- Un poco de curiosidad y mucha amabilidad contigo misma.

Tu práctica

Cada sección incluye prácticas corporales, rituales, reflexiones y compañeros mágicos (chakras, cristales, aceites, sonidos).

No tienes que hacerlo todo: elige lo que te resuene.
Permítete experimentar — este diario no busca resultados, sino presencia.

Cuando aparezca resistencia
Habrá días en los que no querrás abrirlo.
Está bien.
En esos momentos, respira y recuerda:
“La práctica no es hacerlo perfecto, es regresar.”
Puedes simplemente leer una frase, encender una vela o colocar tus manos sobre el corazón.
Cada gesto cuenta.

Tu intención
Al iniciar este camino, escribe una palabra o frase que capture lo que deseas cultivar:

“Mi palabra para este viaje es…”
“Durante las próximas semanas quiero recordar que…”

CONTRATO AZULITA

Un compromiso contigo misma



Este diario no es una tarea ni una meta.
Es una práctica de regreso: a tu cuerpo, a tu voz, a tu verdad.

Al comenzar este viaje, me comprometo a:

1. Mostrarme tal como soy.
2. Con mis luces, mis sombras y mi ritmo.
3. Elegir la constancia por encima de la perfección.
4. Aunque no lo haga cada día, volveré a mí cada vez que pueda.
5. Escuchar a mi cuerpo.
6. Dejar que me guíe antes que mi mente.
7. Honrar mi proceso.
8. No compararme, no exigirme, no apurar mi sanación.
9. Recordar que la magia está en la presencia.
10. En cada respiración, en cada pausa, en cada palabra escrita.

Firmo este compromiso como un acto de amor hacia mí misma.

Firma / Nombre

Fecha: _____



Consejos de meditación

- Manténla breve (2–5 minutos).
- Siéntate o recuéstate con comodidad—deja que la comodidad sea tu ancla.
- Elige un foco suave: la respiración, el sonido o el calor de tus manos.
- Deja que tu mente divague y vuelve con suavidad.
- Si la quietud se siente demasiado, añade un balanceo o toque suave.
- Cierra con una respiración profunda o con “Gracias, cuerpo”.

Secuencia TAP de Auto-Sanación (EFT suave)

Prepara el tono: Golpea suavemente el lateral de la mano 3 veces, nombrando lo que sientes y ofreciendo amabilidad.

Recorre los puntos: Ceja → lado del ojo → debajo del ojo → debajo de la nariz → barbilla → clavícula → debajo del brazo → coronilla, con frases calmantes.

Repite: Desplázate hacia la calma — “Estoy lo bastante segura ahora mismo”.

Pausa: Nota cualquier cambio, aunque sea un 5%.

Otras Magias

Encontrar tu lugar:
Saluda al espacio con tus sentidos.

Respirar con intención:
Inhala presencia, exhala suavidad.

Mover lo atascado:
Balancea, estira o sacude.

Manos amables:
Apoya las palmas donde haga falta consuelo.

Nombrar el ahora:
“Esto es lo que estoy sintiendo ahora mismo y está bien”.

Reflexiones

¿Que me ayuda a sentirme más en casa en mi cuerpo?

¿Que me esta diciendo hoy mi cuerpo?

Compañeros Mágicos

Chakra: Raíz (Muladhara)

Seguridad, pertenencia, enraizamiento.



Cristal: Hematita

Estabilidad, presencia.

Sonido vocal para tonificación de chakras: “LAM”

(tarareado o dicho en voz suave).



Aceites:

Lavanda, Incienso, Bergamota.

Manteniendo *La llama viva*

¿Que herramientas quiero llevar conmigo?

¿Que me esta diciendo hoy mi cuerpo?

Registra tu experiencia en tu diario o graba un audio para ti misma si lo deseas.

ESTO ES SOLO LA SEMANA 0

El viaje completo

son 13 semanas.

Unete a la lista para ser la primera en saber cuando abre la proxima cohorte.



azulita.co @azulitaco Entre Azules en Spotify