



BITÁCORA EMOCIONAL

“VOLVER A LA TIERRA”



Un espacio para registrar, sentir y escucharte

¡Bienvenida!

Esta bitácora es un espacio para acompañarte durante el taller. No busca que escribás “correctamente”, ni que encuentres respuestas inmediatas.

Es una invitación a registrar lo que sentís, lo que recordás y lo que tu cuerpo quiere expresar durante este proceso. Podés escribir palabras, emociones, dibujos, frases o pensamientos. Todo lo que aparezca aquí forma parte de tu experiencia.

Mi nombre es: _____

I. ¿Cómo llego a este espacio?

¿Cómo se siente mi cuerpo hoy?

¿Qué emociones han estado más presentes en mí estos días?



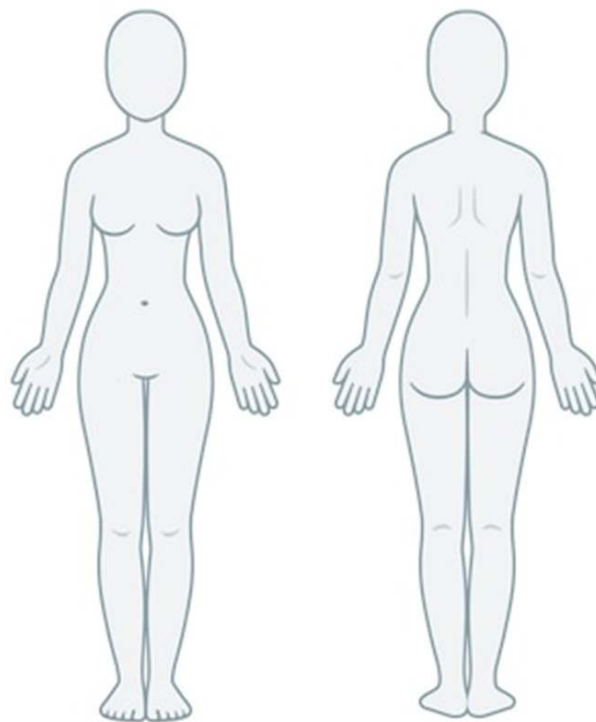
CUERPO Y TERRITORIO



Mi cuerpo también guarda memoria

II. MAPEO CORPORAL

¿En qué parte de mi cuerpo siento más tensión o cansancio?

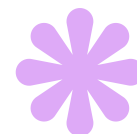


¿Qué siento que he venido sosteniendo últimamente?

¿Qué me gustaría soltar?



EXPLORACIÓN CON PLANTAS



RECORDANDO NUESTRA MEMORIA ANCESTRAL

III. ¿Qué planta resonó más conmigo hoy? ¿Por qué?

¿Qué sentí al olerla, tocarla o sentirla?

¿Qué recuerdo, emoción o sensación apareció?



MEMORIAS DE CUIDADO

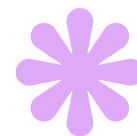
¿Qué prácticas de cuidado recuerdo de mi mamá, abuela o mujeres cercanas?

¿Qué saber ancestral me gustaría recuperar en mi vida?



RECETARIO PERSONAL

Mi receta para acompañarme



IV. Nombre de mi receta:

¿Qué plantas quiero utilizar?

¿Para qué quiero crear esta receta?

¿Cómo quiero sentirme al usarla?

V. LAS PLANTAS ACOMPAÑAN PROCESOS:



3 MANTRAS PARA ACOMPAÑAR tus procesos



PROCESO	MANTRA	PLANTAS RECOMENDADAS	¿CÓMO ACOMPAÑARLO?
 LIMPIEZA EMOCIONAL Y ENERGÉTICA	✧ "Suelto lo que pesa en mi cuerpo y en mi corazón. Le doy espacio a la calma, a la claridad y a mi propia respiración." — ♥ —	 Romero ♥ Jamaica ♥ Ruda ♥ Diente de león	 Infusiones, baños herbales, sahumos conscientes o momentos de respiración y pausa. — ♥ —
 RECARGA ENERGÉTICA Y VITALIDAD	✧ Mi energía vuelve a mí. Mi cuerpo merece descanso, vitalidad y presencia." — ♥ —	 Cacao ♥ Jengibre ♥ Canela ♥ Romero ♥	 Infusiones matutinas, rituales de inicio, respiración consciente y movimiento corporal. — ♥ —
 PROTECCIÓN — Y ENRAIZAMIENTO	✧ "Estoy sostenida, protegida y conectada conmigo misma. Mi cuerpo es territorio seguro." — ♥ —	 Lavanda ♥ Tilo ♥ Ruda ♥ Rosa ♥	 Baños herbales, almohadas aromáticas, infusiones nocturnas o rituales de descanso y contención. — ♥ —

MANTRA FINAL DE CIERRE



"Vuelvo a mí con más calma,
más presencia
y más amor.

Mi cuerpo merece descanso.

Mi corazón merece escucha.

Y mi vida también merece ser
habitada con suavidad.



Gracias por habitar este espacio
Que esta bitácora pueda seguir acompañándote
a escuchar tu cuerpo con más calma más presencia y más amor.

✨ Las Terricuerpa