

■ Bitácora de inicio: Tu antes y tu ahora

■ Yo soy EMUNAH: fe viva, corazón abierto y poder creativo.

Propósito: Observar desde dónde partes, soltar el juicio y honrar el inicio de tu nuevo viaje cuántico. Este ejercicio no es para compararte, sino para trazar el salto que estás por vivir.

■ Parte 1: Mi Antes

1. ¿Cómo me siento actualmente en estas áreas?

Mentalidad: _____

Emociones predominantes: _____

Relación conmigo misma: _____

Relación con mi cuerpo y salud: _____

Espiritualidad y conexión interior: _____

Propósito, trabajo o vocación: _____

Mi mayor bloqueo actual: _____

■ Parte 2: Mi Ahora (declaración presente)

1. "Hoy decido verme como..." _____

2. "Mi energía ahora vibra en..." _____

3. "Reconozco que merezco..." _____

4. "Estoy lista para soltar..." _____

5. "Y para recibir con el corazón abierto..." _____

■ Intención de apertura

■ Mi intención para este salto cuántico es... _____