

CUADERNO DE ESCRITURA PORTAL DE LEON 8/8

Ocho preguntas para sanar cerrando tu antigua
identidad, empoderarte en tu propósito y
renacer a una vida plena.

@MARIASITAARA · MÉTODO S.E.R.
WWW.ESCUELATRANSFORMACIONAL.COM

ESTE CUADERNO NO ES PARA MANIFESTAR NI PEDIR MÁS

Es para escuchar lo que ya sabes.

El Portal 8/8 puede convertirse en un umbral simbólico: una pausa consciente para reconocer qué versión de ti ha cumplido su función y qué decisión necesita nacer ahora.

El portal no cambia tu vida. Te muestra la puerta. Cruzarla sigue siendo tu responsabilidad.

CÓMO UTILIZARLO

1

Antes de Comenzar: Crea tu espacio sagrado

Reserva entre 45 y 60 minutos. Silencia las notificaciones y ten agua cerca.

Cuida tu espacio: rodeate de naturaleza, enciende una vela, pon música relajante.

2

Al responder las preguntas: Escribe sin corregirte

No busques respuestas bonitas. Escribe lo primero que sea verdadero.

Las respuestas que nacen de la intención (a nivel de alma) son las primeras que llegan a la mente.

3

Escucha el cuerpo

Observa tensión, alivio, miedo o expansión. El cuerpo también responde.

Siente que pasa en tu cuerpo cuando escribes lo que sientes.

4

Elige una acción

Termina convirtiendo una sola respuesta en una decisión para las próximas 24 horas.

Manifestar requiere pensar, sentir y tomar acción inspirada.



TU PUNTO DE PARTIDA

¿Estás entre dos versiones de ti?

Marca las señales que reconoces hoy.

No es un diagnóstico: es una fotografía honesta de tu momento vital.

- ☐ **01** Lo que antes me ilusionaba ya no me mueve.
- ☐ **02** He cumplido con todo y, aun así, siento que algo falta.
- ☐ **03** Mi cuerpo ya no me permite seguir negociando conmigo.
- ☐ **04** Ya no puedo dejar de ver el patrón que repito.
- ☐ **05** Algunas relaciones o formas de vincularme dejan de encajar.
- ☐ **06** Siento miedo y expansión al mismo tiempo.
- ☐ **07** Ya no quiero comprender más: necesito encarnarlo.
- ☐ **08** Siento que mi transformación quiere convertirse en servicio.

Si reconoces tres o más, es posible que no estés perdida: estás entre identidades.



ESCRITURA CONSCIENTE: MANIFESTAR UNA NUEVA IDENTIDAD

Responde cada pregunta y cuando termines repite cada afirmación.

01 · Lo que antes te ilusionaba ya no te mueve

¿Qué parte de mi vida sigo
sosteniendo por costumbre,
gratitud o miedo a decepcionar?

Afirmación: «Honro lo que fui sin
obligarme a seguir viviendo desde
ahí.»

02 · Has cumplido con todo... y aun así algo falta

Si el vacío no fuera un problema que
debo llenar, ¿qué espacio nuevo
estaría abriendo en mi vida?

Afirmación: «El vacío no siempre es
ausencia; también puede ser espacio
para lo verdadero.»

03 · Tu cuerpo ya no te permite seguir negociando contigo

¿Dónde lo siento en el cuerpo y qué
límite, descanso o ayuda me está
pidiendo?

Afirmación: «Mi cuerpo no es un
obstáculo: es una fuente de verdad y
orientación.»

04 · Ya no puedes dejar de ver tu patrón

¿Qué hace ese patrón por mí, qué
precio pago por obedecerlo y qué
respuesta nueva puedo ensayar?

Afirmación: «Puedo reconocer mi
patrón sin seguir entregándole mis
decisiones.»



ESCRITURA CONSCIENTE: MANIFESTAR UNA NUEVA IDENTIDAD

Responde cada pregunta y cuando termines repite cada afirmación.

05 · Algunas relaciones dejan de encajar

¿Qué forma de relacionarme —culpa, silencio, dependencia o necesidad de agradar— estoy lista para dejar atrás?

Afirmación: «Puedo amar sin abandonarme y pertenecer sin traicionar mi verdad.»

06 · Sientes miedo y expansión al mismo tiempo

¿Cuál sería el paso más pequeño que me permite avanzar sin violentarme ni volver a esconderme?

Afirmación: «No necesito eliminar el miedo para moverme con coherencia.»

07 · Ya no quieres comprender más: necesitas encarnarlo

¿Qué límite, conversación, hábito o acción demostraría que he comenzado a encarnarla?

Afirmación: «Mi transformación se vuelve real cuando mis decisiones expresan lo que ya sé.»

08 · Tu transformación quiere convertirse en servicio

¿Qué necesito aprender, practicar y sostener éticamente para dejar de esconder lo que he venido a aportar?

Afirmación: «No necesito estar perfectamente sanada para comenzar a prepararme con responsabilidad.»



MÉTODO S.E.R.®

PASO 1: S · SANACIÓN

Reconoce y libera

Coloca una mano en el corazón y otra en el abdomen. Respira lentamente antes de escribir. Pregúntate:

¿Qué versión de mí ya ha cumplido su función?

La versión que siempre tiene que poder

La versión que pide permiso

La versión que se esconde

Otra versión que hoy reconozco

Repite esta Afirmación Poderosa:

«Gracias por haberme traído hasta aquí. Ya no necesito que decidas mi futuro.»



MÉTODO S.E.R.®

PASO 2: E · EMPODERAMIENTO

Recupera tu poder

Siente tus pies, tu columna y tu respiración. Busca una respuesta concreta, no una respuesta perfecta. Pregúntate:

¿Qué decisión devolvería poder a mi vida en las próximas 24 horas?

Un NO que necesito sostener

Un SÍ que necesito pronunciar

La ayuda que necesito pedir

La acción que necesito iniciar

Repite esta Afirmación Poderosa:

«No necesito sentirme completamente preparada para actuar con coherencia.»»



MÉTODO S.E.R.®

PASO 3: R · RENACIMIENTO

Elige quién encarnas

Imagina un umbral. Al otro lado no hay una versión perfecta, sino una versión más verdadera.

¿Qué necesita que haga ahora la mujer en la que me estoy convirtiendo?

Lo que deja de negociar

Lo que empieza a elegir

Cómo se sostiene cuando aparece el miedo

El primer paso que da hoy

Repite esta Afirmación Poderosa:

«Puedo sentir miedo sin abandonarme. Puedo avanzar escuchando mi verdad.»



TU DECISIÓN EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Una intención sin acción también puede convertirse en una forma de postergar.

No necesitas ocho respuestas ni un plan perfecto.

Elige la acción más pequeña que haga visible tu nueva coherencia.

Completa las siguientes frases:



La identidad que dejo
de alimentar es...



La verdad que elijo
honrar es...



La acción concreta
que realizaré es...



La haré antes de...



La persona o recurso que puede
sostenerme es...



TU COMPROMISO

TU MANTRA: No necesito sentirme completamente preparada para actuar con coherencia.

EL VERDADERO RITUAL EMPIEZA AHORA

El portal no está fuera de ti.
Es la decisión que llevas demasiado tiempo posponiendo.

Vuelve a estas páginas cuando necesites recordar que cerrar una identidad no significa rechazarla.

Significa agradecer lo que hizo por ti y dejar de pedirle que decida tu futuro.

MARÍA SITAARA

FUNDADORA DE LA ESCUELA TRANSFORMACIONAL

Transforma tu vida. Transforma el mundo.

@mariasitaara - www.escuelatransformacional.com