

# **Resetea tus patrones mentales negativos por medio de la escritura reflexiva, dedicando solo 15 minutos por 7 dias**

Esta es una mini guía práctica para observar tus pensamientos, sanar patrones emocionales, ordenar tu diálogo interno y crear una nueva relación contigo; en un formato simple y sin sobre carga mental

Autor: Mónica Meek / Instagram: @lunameek

## **BIENVENIDO**

Si estás leyendo esto, no es casualidad.

Esta guía fue creada por mi, para acompañarte a dar el primer paso hacia una relación más consciente con tu mente y tus emociones.

Durante los próximos 7 días no pretendo “arreglarte”, porque no estás roto, simplemente vamos a observar, comprender y empezar a transformar.

No necesitas hacerlo perfecto.  
Solo necesitas hacerlo con honestidad.

Dedica entre 10 y 15 minutos diarios, te recomiendo que sea antes de dormir

Lee con calma.  
Escribe sin juzgarte.

Este es un espacio para ti y asegurate de hacerlo cuando nadie te interrumpa =>

Con amor, [Luna Meek](#)

# DÍA 1

## TOMA CONCIENCIA DE TUS PENSAMIENTOS

Hoy no vamos a cambiar nada.

Hoy solo vamos a **observar**.

La mayoría de nuestros pensamientos son automáticos.

Cuando no los vemos, ellos toman decisiones por nosotros.

## EJERCICIO

Durante el día, presta atención a tus pensamientos cuando:

- Te equivocas
- Te comparas
- Te frustras
- Te sientes inseguro
- Te sientes estancado

*Escribe a continuación los pensamientos que más se repiten:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Cómo te hacen sentir esos pensamientos?*

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 2

## TU DIÁLOGO INTERNO

La forma en que te hablas crea la relación que tienes contigo.

Completa estas frases sin pensarlo demasiado:

*Cuando me equivoco, me digo que...*

---

---

---

---

---

*Cuando algo no sale como espero, pienso que...*

---

---

---

---

---

Reflexiona y escribe:

*¿Le hablarías así a alguien que amas?*

---

---

---

---

---

# DÍA 3

## IDENTIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

Una creencia es una idea que has repetido tantas veces que hoy la sientes como verdad.

Algunas creencias comunes son:

- “No soy suficiente”
- “Siempre me pasa lo mismo”
- “No puedo cambiar”

## EJERCICIO

*Escribe cinco creencias que sientas que te limitan actualmente:*

1-

---

2-

---

3-

---

4-

---

5-

---

*¿De dónde crees que vienen estas creencias?*

---

---

---

---

---

---

# DÍA 4

## EMOCIONES REPRIMIDAS

Las emociones que no se expresan no desaparecen, se almacenan.

Hoy observa qué emoción aparece con más frecuencia en ti.

Marca una o varias:

- ☐ Miedo
- ☐ Tristeza
- ☐ Rabia
- ☐ Culpa
- ☐ Ansiedad
  
- ☐ Otra: \_\_\_\_\_

Responde con honestidad:

*¿En qué situaciones aparece más esta emoción?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Qué crees que esta emoción necesita de ti?*

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 5

## REENCUADRE MENTAL

Reencuadrar no es mentirte.

Es ofrecerle a tu mente una perspectiva más consciente y compasiva.

## EJERCICIO

Elige una creencia que escribiste el Día 3.

*Creencia actual:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ahora, reescríbela de una forma más amable, realista y consciente:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 6

## NUEVOS HÁBITOS MENTALES

El cambio no se sostiene con grandes promesas, sino con pequeñas acciones diarias.

### EJERCICIO

*Cuando aparezca este pensamiento o emoción:*

---

---

---

---

*Voy a responder de la siguiente manera:*

---

---

---

---

*Pequeña acción diaria que puedo sostener a partir de hoy:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 7

## INTEGRACIÓN Y COMPROMISO

Reprogramar tu mente es un proceso, no un destino.

Hoy integra todo lo que observaste durante estos 7 días.

*Lo más importante que aprendí sobre mí fue:*

---

---

---

---

---

---

*A partir de hoy, me comprometo a:*

---

---

---

---

---

# UNAS PALABRAS PARA TERMINAR...

Este fue solo el comienzo.

La conciencia es el primer paso para cualquier transformación real.

Si esta guía te ayudó a verte con más claridad, imagina lo que puedes lograr con acompañamiento y profundidad. Hacer este camino solo es loggable, pero hacerlo acompañado, sin duda es muchísimo mejor y el camino se hace mas corto

- Puedes conocer todos mis recursos, programas y asesorías en mi sitio web [www.mecreoelcuento.com](http://www.mecreoelcuento.com)
- Si deseas reprogramar aún mas tu mente, te invito a descargar mi libro virtual en [www.mecreoelcuento.com/e-book](http://www.mecreoelcuento.com/e-book)
- También puedes agendar una Asesoría 1:1 conmigo en: [www.mecreoelcuento.com/asesoría 1:1](http://www.mecreoelcuento.com/asesoría_1:1)

Sígueme en todas mis redes sociales. Encuéntrame como @lunameek (Instagram y Tik Tok)

Sígueme en Facebook como @soylunameek

Escucha mi Podcast en Spotify, encuéntrame como “Una Luna a La Vez”

Gracias por darte este espacio. Espero que esta mini guía haya sido de mucha ayuda para ti a identificar patrones mentales negativos que no te dejan avanzar. Recuerda que siempre podré estar para ti para cuando lo necesites

*Con mucho cariño, dedicación y amor...*

Luna =)