

 SEMILLAS  
*de cambio*



Workbook

 *amaru*

# ¡BIENVENIDA ALMA BONITA!

Hoy quiero darte las gracias de corazón por estar aquí.

No llegaste a este espacio por casualidad; tu alma lo eligió. Algo dentro de ti susurró que era momento de detenerte, escucharte y sembrar nuevas semillas en tu vida.

Este workbook no es un cuaderno cualquiera: es un mapa de transformación. Cada palabra que escribas en él, cada silencio que te regales, cada ejercicio que practiques, será como una semilla depositada en la tierra fértil de tu interior.

Y así como una semilla necesita paciencia, cuidado y confianza para florecer, también tu proceso requiere amor propio y constancia.

Tal vez llegas con preguntas, con dudas, con miedos o con el corazón cansado. Aquí te invito a soltar el peso de lo que ya no necesitas cargar. Este espacio es para abrir un terreno nuevo en ti, plantar intenciones llenas de propósito y aprender a cuidarlas día a día.

✨ Recuerda: dentro de ti ya está todo lo que necesitas para florecer. Este es solo el inicio de un viaje hermoso de reconexión contigo misma.

Con cariño,

Jennifer Ortiz  
Fundadora  
AMARU





“

El autoconocimiento es  
la semilla más valiosa:  
cuando la **siembras con  
intención** y la cuidas  
con amor, florece la  
vida que siempre  
soñaste vivir.

## NUESTRAS HERRAMIENTAS DE TRANSFORMACIÓN

---

En Semillas de Cambio trabajaremos con dos prácticas poderosas que, al integrarlas, se convierten en aliadas para tu crecimiento: journaling y mindfulness.

### JOURNALING

El journaling (escribir un diario) es el acto de escribir de manera consciente para explorar tus pensamientos, emociones y sueños. Este hábito poderoso lo podrás practicar en tu diario de emociones Amaru.

El journaling te ayuda a soltar lo que pesa en tu mente y liberar emociones acumuladas, te aporta claridad, refuerza tu confianza, ayuda a reducir el estrés y ansiedad y muchos más beneficios maravillosos.

### MINDFULNESS

El mindfulness es la práctica de estar presente, consciente y en calma, observando sin juzgar. Nos invita a detener el piloto automático para conectar con el aquí y el ahora.

Realizar esta práctica diaria, te ayuda a reducir el estrés, a mejorar tu capacidad de concentración y enfoque, reconectar con tu cuerpo y abre espacio para la calma.

### ¿Por qué las integramos en Semillas de Cambio?

Porque juntas son una combinación transformadora:

El mindfulness aquieta tu mente y abre espacio, el journaling llena ese espacio con palabras conscientes, intenciones y nuevos significados.

Así, una práctica nutre a la otra: respiras, escribes, sueltas, agradeces. Y poco a poco, lo que siembras en papel comienza a florecer en tu vida.



# EL PROCESO DE SEMILLAS DE CAMBIO

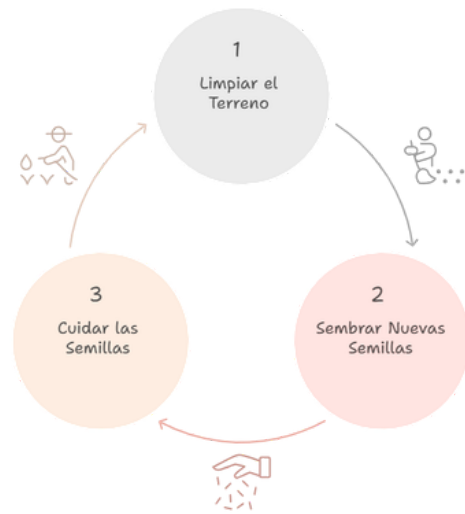
---

Este taller es un viaje transformador diseñado para acompañarte en tres fases que reflejan el mismo proceso de la naturaleza: preparar la tierra, sembrar y cuidar para ver florecer. Cada etapa es esencial y tiene un propósito profundo en tu camino de autoconocimiento y amor propio.

## 1. LIMPIAR EL TERRENO

En esta primera fase trabajamos en soltar cargas emocionales, miedos y creencias limitantes que bloquean tu crecimiento.

A través de ejercicios de mindfulness y escritura consciente, aprendes a liberar aquello que no te deja avanzar.



## 2. SEMBRAR NUEVAS SEMILLAS

Aquí conectamos con tu Yo del Futuro y sembramos intenciones llenas de propósito. Es el momento de escribir la Carta a tu Yo del Futuro en papel semilla y plantarla como un recordatorio vivo de tus sueños.

También utilizamos el journaling y el dibujo terapéutico para darle forma a lo que quieres crear en tu vida.

## 3. CUIDAR LAS SEMILLAS PARA QUE FLOREZCAN

La transformación no es instantánea, requiere cuidado diario. En esta etapa aprendes prácticas concretas como la gratitud, las afirmaciones y las afirmaciones.

Estos hábitos son el riego y la luz que harán crecer lo que sembraste en el taller.

## RECOMENDACIONES IMPORTANTES

---

Para aprovechar al máximo cada práctica de este taller, ten presente estas sugerencias. Son simples, pero marcan la diferencia entre “hacer un ejercicio” y vivir una experiencia transformadora.

### 1. CREA UN ESPACIO SAGRADO

- Busca un lugar donde te sientas tranquila y sin interrupciones.
- Puedes encender una vela, poner una planta cerca o elegir música suave.
- El ambiente físico influye en tu disposición emocional.

### 2. HAZ PAUSAS CONSCIENTES

- Antes de comenzar, toma tres respiraciones profundas.
- Permítete entrar en silencio, dejando atrás lo que pasó en el día.
- Recuerda: cada ejercicio es un regalo para ti, no una tarea más.

### 3. ESCRIBE O PRACTICA SIN JUICIOS

- No intentes que lo que escribas “suene bonito” ni que tu meditación sea perfecta.
- La autenticidad y la honestidad son más valiosas que la perfección.
- Lo importante es expresarte tal como eres y sientes en el momento.

### 4. DATE TU TIEMPO

- No te apresures. Dedicar al menos 10–15 minutos a cada práctica.
- Si un día tienes menos tiempo, aunque sea escribe una frase o respira conscientemente un par de minutos.
- La constancia es más transformadora que la intensidad.

### 5. CIERRA CON GRATITUD

- Al finalizar, agradece el espacio, tu valentía y el simple hecho de haberte regalado este momento.
- Incluso unas pocas palabras de gratitud en tu corazón refuerzan el valor del hábito.

# FASE 1

## LIMPIAR EL TERRENO

### PUNTOS CLAVE:

---

No podemos sembrar lo nuevo en un terreno cargado de piedras y maleza. Primero necesitamos soltar lo que pesa, liberar lo que ya no nos pertenece y hacer espacio para lo que sí queremos cultivar.

En esta fase aprenderás a soltar miedos, culpas, creencias limitantes y emociones acumuladas que bloquean tu crecimiento. Al dejar ir, abres espacio para que lo nuevo florezca en ti.

## EJERCICIOS FASE 1

---

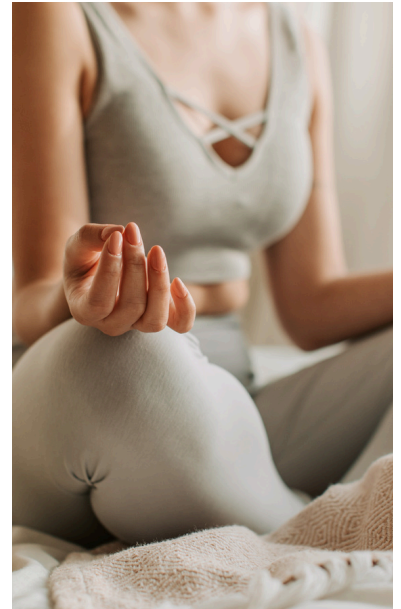


### Ejercicio 1: Meditación guiada Soltar piedras en el río

En esta meditación te acompañaré a visualizar cómo dejas atrás cargas que ya no quieres llevar contigo. Cada piedra representa un miedo o pensamiento limitante, y al arrojarlas al río, la corriente se las lleva, dejándote más ligera y libre.

Accede a tu meditación aquí:

[Meditación fase 1](#)



### Ejercicio 2: Escritura – Carta de soltar y dejar ir

Este ejercicio de journaling es un ritual poderoso. Vas a escribir una carta dirigida a ti misma, donde expreses todo aquello que necesitas liberar: pensamientos que te limitan, recuerdos que pesan, emociones que no deseas seguir cargando. Escribe con sinceridad, sin censura y sin miedo.

Una vez que la termines, quémala en un lugar seguro .

Ese acto simbólico representa tu decisión de dejar ir y de abrir espacio en tu vida para lo nuevo.

Descarga aquí tu carta:

[Descargar ejercicio](#)



## FASE 2

# SEMBRAR NUEVAS SEMILLAS

### PUNTOS CLAVE:

---

En esta fase vamos a dar forma a tus sueños y a tu nueva historia. Después de haber limpiado tu terreno interior, ahora estás lista para sembrar intenciones llenas de propósito.

Aquí aprenderás a conectar con tu Yo del Futuro, a escribirle una carta con todo lo que deseas crear en tu vida y a sembrarla en tu maceta como un recordatorio vivo de tu proceso.

## EJERCICIOS FASE 2

---



### Ejercicio 1: Meditación guiada – Encuentro con mi Yo del Futuro

A través de esta meditación conectarás con la versión de ti que ya logró atravesar miedos y limitaciones. Escucharás su mensaje y lo traerás como guía para tu presente.

Accede a tu meditación aquí:

[Meditación fase 2](#)



### Ejercicio 2: Escritura y siembra – Carta a mi Yo del Futuro

Escribe una carta llena de confianza y amor hacia la persona en la que te quieres convertir. Imagina que ya estás viviendo esa vida que sueñas, y háblale a tu Yo del Futuro con gratitud, seguridad y fe en ti misma.

Recuerda que puedes encontrar tu carta en papel semilla plantable en tu diario de emociones Amaru. Escribe tu carta y despréndela.

Cuando hayas terminado tu carta, siébrala en tu maceta. Riega con amor y obsévala como símbolo de tus sueños en crecimiento.

Cada día que la cuides, recuerda que también estás cuidando de ti y de tus intenciones más profundas.



## EJERCICIOS DE JOURNALING

Una vez que realices la siembra de tu carta, elije uno de los valores, hábitos, intenciones que elegiste y responde estas preguntas:

1. La semilla que hoy elijjo plantar es:

---

---

---

---

2. Cuando pienso en esta semilla, mi cuerpo siente... (describe la sensación (calor, expansión, cosquilleo, calma).

---

---

---

---

3. Cuando esta semilla florece, mi día se ve así..." (Describe un día concreto: cómo despiertas, cómo te hablas, qué eliges comer, con quién pones límites, qué pequeña victoria celebras).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Lo que alimenta mi semilla. *(Escribe 3 creencias nuevas o frases nutritivas que reemplazan viejas historias. Ejemplos: “Puedo avanzar a mi ritmo”, “Mi voz importa”, “Merezco lo que deseo y me responsabilizo por ello”).*

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Escribe una acción pequeña, concreta y medible que harás en las próximas 24 horas para regar tu semilla. Completa: Qué haré, cuándo, dónde y duración.

---

---

---

---

---

6. Escribe un límite que necesitas para proteger tu proceso (con alguien, con el celular, con el trabajo, contigo). Suma una petición amable: “Para cuidarme, pediré...”

---

---

---

---

---

---

---

---



# FASE 3

## CUIDAR LAS SEMILLAS PARA QUE FLOREZCAN

### PUNTOS CLAVE:

---

*"El verdadero cambio no ocurre en un instante, sino en los pequeños rituales diarios que repetimos con amor y constancia".*

En esta fase recordamos que lo que sembramos necesita cuidado. Así como una planta requiere agua, luz y paciencia, tus intenciones necesitan de prácticas constantes para crecer fuertes y convertirse en parte de tu vida.

Aquí conocerás tres hábitos poderosos que, si los integras en tu día a día, serán la energía que nutra tus semillas: **la gratitud, las afirmaciones y las aformaciones.**

## EJERCICIOS FASE 3

### EJERCICIO 1

---



## LA GRATITUD

La gratitud es la llave que transforma lo cotidiano en algo extraordinario. No se trata solo de dar gracias por lo grande, sino de reconocer la belleza en lo simple: una sonrisa, una conversación, un café caliente en la mañana.

### Beneficios

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Refuerza la sensación de abundancia en lugar de carencia.
- Mejora las relaciones al enfocarte en lo positivo.
- Te ayuda a vivir más presente y consciente.

### Ejemplo práctico

- Antes de dormir, escribe en tu diario 3 cosas por las que te sientas agradecida.
- Ejemplo: “Hoy agradezco el abrazo de mi amiga, el atardecer que vi al salir de casa y el tiempo que me regalé para respirar profundo.”

Te recomendamos practicar este hábito al levantarte y antes de acostarte, ya que son momentos en los cuales tu mente está más receptiva y donde esta práctica tiene más impacto físico y emocional.

Puedes realizar más ejercicios de gratitud y trabajar en tu autoconocimiento en nuestro workbook *“Cultivando la gratitud diaria”*.

[Descargar workbook](#)



## EJERCICIO 2

---



### AFIRMACIONES

Las afirmaciones son frases poderosas que reprograman tu mente para recordarte quién eres y hacia dónde quieres ir. Cuando las repites con intención, empiezas a cambiar tu diálogo interno.

#### Beneficios

- Refuerzan la confianza en ti misma.
- Reemplazan pensamientos negativos con mensajes positivos.
- Te ayudan a enfocarte en tus metas y valores.
- Crean un estado mental de empoderamiento.

#### Ejemplo práctico

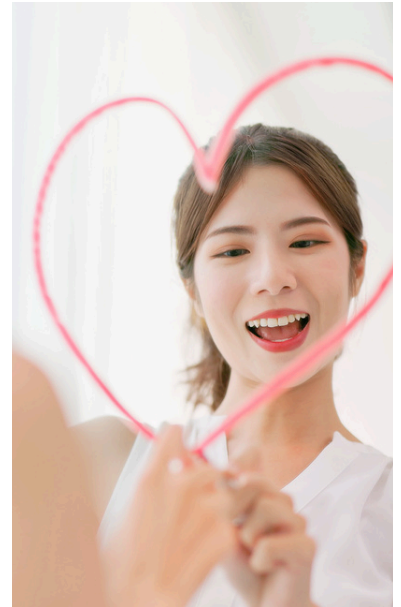
- Cada mañana al despertar, repite frente al espejo:
  - “Soy suficiente tal y como soy.”
  - “Confío en mí y en mi camino.”
  - “Soy digna de amor, abundancia y plenitud.”

Es importante que estas afirmaciones reemplacen a tus creencias limitantes y miedos que has identificado en la fase de limpiar el terreno. Así, empezarás a cambiarlas día tras día.

**TIP:** Cada vez que repitas estas frases de poder, siéntelas con una energía elevada, al saber que ya eres esa versión de ti.

Puedes encontrar más ejemplos de afirmaciones en este recurso:

[Descargar recurso](#)



## EJERCICIO 3

---

### AFORMACIONES

Las aformaciones van un paso más allá. Son preguntas positivas que abren tu mente a buscar respuestas constructivas.

Al formularlas, tu cerebro activa su curiosidad y empieza a encontrar evidencias que confirmen esas nuevas creencias.

#### Beneficios:

- Potencian la confianza y el optimismo.
- Activan tu creatividad para resolver problemas.
- Refuerzan hábitos positivos de manera natural.
- Te entrenan para enfocarte en soluciones, no en obstáculos.

#### Ejemplo práctico

- Escribe o repite cada día una aformación. Puedes hacerlo después de realizar tu afirmación.
  - “¿Por qué cada día confío más en mí misma?”
  - “¿Por qué atraigo amor y abundancia a mi vida?”
  - “¿Por qué hoy elijo ver lo mejor de cada situación?”

Puedes descargar la guía completa de Aformaciones, con ejemplos dentro de cada eje de la Rueda de la Vida aquí:

[Descargar guía](#)

Cuidar tus semillas es un acto de amor propio. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo constante.

Día a día, con gratitud, afirmaciones y aformaciones, estarás regando lo que sembraste en este taller y construyendo el jardín interior que siempre soñaste.



## RECURSOS ADICIONALES

### Ejercicios de Dibujo Terapéutico

Explora tu creatividad como medio de sanación. Te compartimos recursos adicionales de dibujo terapéutico que puedes practicar en casa para soltar tensiones, liberar emociones y conectar con tu niña interior.

Accede aquí a tus ejercicios de dibujo terapéutico:

[Acceder a ejercicios](#)

### Beneficio especial de marca auspiciante: Resveratrol Vfnatural

Para complementar tu bienestar físico y emocional, accedes a un **descuento exclusivo del 15%** (hasta el 30 de mayo de 2026) en el suplemento Resveratrol de Vfnatural, reconocido por sus propiedades antioxidantes y de longevidad.

Solicita tu beneficio aquí indicando el **Código: AMARU15**

[Adquirir Resveratrol](#)

### Taller Semillas de cambio - julio 2026

En julio de 2026 realizaremos el *Taller presencial "Semillas de Cambio"*, donde haremos una evaluación de mitad del año, recordaremos nuestras intenciones y sembraremos nuevas creencias potenciadoras para cumplir nuestros objetivos. Por ser parte de este taller, tendrás un **20% de descuento exclusivo** en tu inscripción.

### Cupón Amaru Journaling

Como regalo especial, tienes acceso a un 20% de descuento en todos los Diarios de Emociones y Agendas Amaru en nuestro sitio web.

Ingresa a [www.amaruinspira.com](http://www.amaruinspira.com) y utiliza tu cupón: FLORECE.



Gracias de todo corazón por abrirte a este viaje, por regalarte el tiempo, la energía y la valentía de mirar dentro de ti 🌱

Cada palabra escrita, cada respiración consciente, cada semilla sembrada es un acto de amor propio y de confianza en lo que está por venir.

Hoy cierras este taller, pero en realidad estás iniciando algo mucho más grande: **un camino hacia tu mejor versión**. Lo que sembraste aquí seguirá creciendo en tu vida, siempre que lo cuides con gratitud, constancia y amor.

Llévate contigo este mensaje: *“Yo soy la tierra fértil donde florecen mis sueños”*.

Gracias por confiar en mí y en Amaru para acompañarte. Este es solo el comienzo: seguimos caminando juntas hacia nuevas experiencias, aprendizajes y florecimientos.

Jenny y equipo Amaru 🌸



Copyright © Amaru, 2026  
Todos los derechos reservados