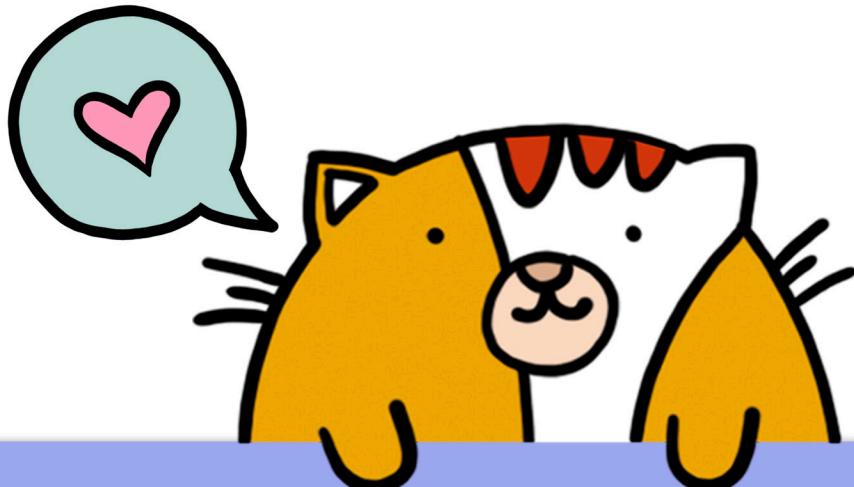


# ELIGE CÓMO QUIERES SENTIRTE

La explicación de este material la puedes ver en mi video de YouTube: [Cómo transformar las emociones que te bloquean](#)





# Bienvenida a **ELIGE CÓMO QUIERES SENTIRTE**

En esta guía encontrarás más de 100 sentimientos positivos que puedes usar cada día como recordatorios de la energía que deseas cultivar y sentir, por ejemplo; sentirte amorosa, agradecida, alegre, ligera, guiada, etc.

Cada palabra es una invitación a detenerte, respirar y elegir tu enfoque, para que tu día fluya con más claridad, motivación y bienestar.

No se trata de ignorar emociones difíciles, sino de tener una herramienta práctica para transformarlas poco a poco, momento a momento, recordándote qué emociones quieres cultivar y sentir todos los días.





Cómo usar esta guía:

### **Elige una palabra (cada día o día por medio)**

Léela, respírala y siente su significado.

Permite que la palabra te conecte con el sentimiento que deseas cultivar, imagina cómo ese sentimiento se refleja en tu día.



### **Repítela cuando la necesites**

Frente a un desafío, un bloqueo o simplemente para empezar el día con energía positiva.

Cada repetición refuerza tu enfoque y tu bienestar.

### **Usa tus tarjetas de sentimientos (recomendado) ❤️**

Imprime las tarjetas y recórtalas.

Escribe en cada tarjeta el sentimiento positivo que quieras practicar hoy.

Coloca la tarjeta en un lugar visible: tu escritorio, espejo, agenda o espacio de trabajo.

Cada vez que la veas, respira, siente y recuerda el sentimiento que elegiste. Esto hace tu práctica más tangible, divertida y constante.

### **Consejo final:**

No se trata de ignorar emociones difíciles, sino de usar estas palabras y tarjetas como recordatorios para elegir conscientemente cómo quieres sentirte.

La práctica diaria, aunque sea breve, transforma tu energía, tu claridad mental y tu bienestar.



# ELIJO SENTIRME

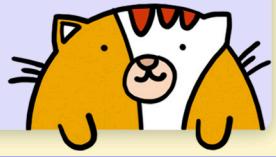


Viva	Brillante	Radiante	Amada	Jubilosa
Realizada	Inspirada	Alegre	Heroíca	Ecuánime
En paz	Fluyendo	Ligera	Referente	Con certeza
Vigorizada	Vibrante	Determinada	Satisfecha	Dispuesta
Tranquila	Poderosa	Clara	Cuidada	Soñadora
Relajada	Energética	Centrada	Alineada	Dedicada
Atrevida	Sencilla	Animada	Serena	Apasionada
Conectada	Plena	Equilibrada	Útil	Potenciada
Con confianza	Generosa	Feliz	Guíada	Íntegra
Valiente	Auténtica	Bendecida	Provechosa	Responsable
Ilimitada	Genuina	Eufórica	Juguetona	Renovada
Aliviada	Luminosa	Sana	Esbelta	Despierta
Lista	Extraordinaria	Sin apegos	Admirable	Ambiciosa
Libre	En gozo	LLena	Honesta	Disciplinada
Expansiva	Creativa	Amorosa	Cariñosa	Fiel
Abundante	Infinita	Motivada	Coherente	Compasiva
Valiosa	Hermosa	Sabia	Comprensiva	Digna
Dinámica	Agradecida	Positiva	Con liderazgo	Cercana
Sexy	Competente	Mágica	Triunfadora	Intencionada
Fuerte	Con propósito	Visionaria	Firme	Consciente
Imparable	Afectuosa	Segura	Con fe	Resuelta

HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



HOY ELIJO SENTIRME:



# GRACIAS



## ¿Quién soy?

Hola, soy **Karina Toro**, artesana del papel y la creadora del gatito Monti. Mis proyectos están representados por este adorable personaje y mis otras ilustraciones kawaii.

Me especializo en crear herramientas en formato imprimible que te ayudan a potenciar tu productividad en un entorno diferente, hermoso, inspirador y alegre, cada formato tiene el propósito de acompañarte a que logres una conexión plena, consciente, intencional y alineada con lo que quieras ser y hacer.

### **Te comarto unas reglas que protegen mi trabajo:**

Todos mis trabajos tienen Copyright © por Karina Toro {My Little Scrap Shop} y todos los derechos están reservados.

Mis plantillas y todos mis productos son diseñados y dibujados por mi y están protegidos por leyes de propiedad intelectual y derechos de autor, su empleo es exclusivo para USO PERSONAL es por ello que no puedes compartir, modificar, alterar, copiar, distribuir, explotar ni vender este material ya que infringirías la ley, sería ilegal, cometerías un delito y tomaré medidas legales y públicas para proteger mi trabajo. Puedes compartir el link de mis redes sociales si te gustaría que tus amigas también vivan esta experiencia o crees que la necesiten.

Muchas gracias por descargar este material.