

# Journaling

## Activar tu canal ADbundante

Fecha: \_\_\_\_\_

Hoy me siento:



### Anclaje del deseo

¿Qué deseo elegiste activar hoy?

¿Por qué es importante para vos?

¿Qué emoción te genera imaginarlo ya manifestado?

Empty space for journaling responses.

### Mapa de manifestacion femenina

**Dibujá un triángulo y nombrá tus tres centros:**

**Mente (claridad)**

**Corazón (gozo)**

**Útero (poder de manifestación)**

**Escribí cómo se alinea ese deseo en cada uno.**

*Airam*



# Journaling

*Activar tu canal ADbundante*

*Ritual cotidiano*

**Cada mañana:**

**Conectar corazón y útero.  
Visualizar la espiral.**

**Repetir el mantra:**

**"Soy canal fértil para la abundancia que nace desde mí."**



*Airam*