

RECUPERA CLARIDAD CUANDO TODO DEPENDE DE TI



ALQUIMIA INTERIOR
Mini-workbook de claridad emocional
Método Alquimia Interior™

YENCI FORERO
Conciencia Emocional

PREPARACIÓN

*Este no es un ejercicio para hacerlo rápido,
sino para hacerlo con honestidad.*

Regálate unos minutos sin interrupciones.

Respira profundo un par de veces.

No busques respuestas perfectas – busca respuestas reales.

Si alguna pregunta incomoda, no la evites.

La incomodidad suele señalar lo importante.

No necesitas resolver todo hoy.

Solo necesitas empezar a ver con claridad.



DENTIFICA DÓNDE SE ESTÁ PERDIENDO TU CLARIDAD:

Nombra con precisión. La claridad comienza cuando algo deja de ser difuso.

¿Qué área de tu vida hoy se siente fuera de control... aunque por fuera funcione? _____

¿Qué decisión llevas tiempo postergando? _____

¿Qué emoción ha estado más presente últimamente? _____



RECONOCE LO QUE ESTÁS SOSTENIENDO

Sostener demasiado no siempre es fortaleza. A veces es falta de límites.

¿Qué estás cargando sola que no te corresponde completamente? _____

¿Qué estás tolerando por miedo a desestabilizar? _____

¿Qué te drena energía aunque nadie lo note? _____



RECUPERA DIRECCIÓN

La claridad no exige cambios drásticos. Exige decisiones conscientes.

¿Si nada cambiara, ¿cómo te verías en un año? _____

¿Qué sí está bajo tu control hoy? _____

¿Cuál sería un primer paso pequeño pero realista esta semana? _____



DETENTE UN MOMENTO

Vuelve a leer lo que escribiste.
Observa patrones, no detalles.

¿Qué necesita mi atención primero? _____

¿Qué puedo dejar de sostener desde hoy? _____

¿Qué decisión ya es evidente? _____

**LA CLARIDAD NO APARECE CUANDO HACES MÁS.
APARECE CUANDO VES CON HONESTIDAD.**



SI ESTE EJERCICIO TE DIO CLARIDAD...

Este ejercicio forma parte de un trabajo más amplio de orden interior y regulación emocional.

El método nació en **Alquimia Interior**, donde se presentan los tres pilares para desarrollar inteligencia emocional y resiliencia desde la experiencia y la práctica.

Si deseas **profundizar, el workbook** permite trabajar cada pilar con mayor estructura y constancia.

Y para quienes buscan **implementación guiada, el programa de 14 días** acompaña el proceso con ejercicios diarios y contenido en video para restablecer claridad, estabilidad interna y enfoque.

Puedes explorar los recursos disponibles en el mismo enlace donde accediste a este material.

Vuelve a Ti. Entrena tu conciencia.

Método Alquímico de Conciencia Aplicada®

Creado por Yenci Forero

Los contenidos de esta obra, el método y sus tres pilares están protegidos por derechos de autor.

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización expresa de la autora.

