



AUTOEVALUACIÓN ILÂWEH

Una pausa sagrada para regresar a ti.

Esta autoevaluación es una invitación sagrada a escucharte, a detenerte por un instante y preguntarte:

¿Estoy listo para regresar a mi centro? ¿A la verdad? ¿A la Fuente que da sentido a todo?

Aquí no hay presión, ni exigencias. Solo un espacio amoroso para que reconozcas en qué punto estás y hacia dónde desea ir tu corazón.

Marca la que resuene contigo en este momento

Mi Espíritu

SIENTO QUE ME HE DESCONECTADO DE MI ESPIRITUALIDAD Y DESEO VOLVER.

HABLO CON DIOS, PERO A VECES ME CUESTA ESCUCHARLO.

ANHELO VIVIR UNA ESPIRITUALIDAD LIBRE DE CULPA Y MIEDO.

ME SIENTO ACOMPAÑADO/A POR ALGO MÁS GRANDE QUE YO.

ME GUSTARÍA APRENDER A DISCERNIR LA VOZ DE MI ALMA DE LA DE MI ESPÍRITU.

Mi Mente

ME HABITA EL RUIDO MENTAL Y LA AUTOEXIGENCIA CONSTANTE.

CUESTIONO MIS CREENCIAS, PERO AÚN ME CUESTA SOLTARLAS.

ME GUSTARÍA CULTIVAR PENSAMIENTOS MÁS AMABLES HACIA MÍ.

ESTOY CANSADO/A DE CONTROLAR TODO.

ME DOY CUENTA DE QUE MIS PENSAMIENTOS MUCHAS VECES NO REFLEJAN MI VERDAD INTERIOR



AUTOEVALUACIÓN ILÂWEH

Mi Corazón

HAY HERIDAS QUE AÚN NO HE SANADO

QUIERO APRENDER A AMARME SIN EXIGENCIAS

ME CUESTA PONER LÍMITES O EXPRESAR MIS EMOCIONES.

SIENTO QUE ALGO DENTRO DE MÍ PIDE TRANSFORMACIÓN.

QUIERO SENTIR SIN JUZGAR LO QUE SIENTO.

Mi Cuerpo

MI CUERPO HA ESTADO MANIFESTANDO DESEQUILIBRIOS (DOLOR, FATIGA, ANSIEDAD...).

NO ME SIENTO CÓMODO/A EN MI CUERPO, QUIERO RECONCILIARME CON ÉL.

ME GUSTARÍA APRENDER A HABITAR MI CUERPO COMO UN TEMPLO.

ESCUCHO CUANDO MI CUERPO ME PIDE DESCANSO.

QUIERO ALIMENTARME Y MOVERME CON AMOR, NO CON CULPA.

✨ Al finalizar, puedes reflexionar:

¿Qué parte de mí necesita más amor hoy?

¿Qué me gustaría comenzar a sanar?

¿Estoy dispuesto/a a caminar hacia la verdad, con amor y paciencia?

✉ Si al responder algo en ti se ha movido, quizás Ilâweh esté llamándote. Puedes explorar más sobre este camino o escribirme para conversar desde el corazón.



info@nathydutan.com