



Aviso legal y derechos de autor

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización expresa y por escrito de la autora.

Este contenido es original y está protegido por la legislación vigente en materia de propiedad intelectual.

Las cartas, ejercicios, frases y estructura narrativa han sido desarrollados con fines de acompañamiento emocional, y no deben ser considerados como

médica reemplazo profesional. Las imágenes utilizadas en esta obra fueron creadas por la autora utilizando herramientas de diseño digital y generación por inteligencia artificial. Se cuenta con derechos de uso comercial sobre las mismas. Cualquier semejanza con obras existentes es mera coincidencia y no intencional. © [Leyrion Rios], 2025 Primera edición publicada en Kindle Direct Publishing (Amazon)



Nota de la autora

Este journal hasidocreado comoun espacio de reconexión personal.

Cada día contiene una carta escrita desde el yo del futuro, pensada para acompañarte, recordarte tu valor y ayudarte a volver a ti, poco a poco, con amor. No necesitas respuestas inmediatas ni soluciones perfectas.

Solo la intención de estar contigo un día a la vez. Puedes escribir en estas páginas, llorar, respirar, subrayar, tachar o guardar silencio.

Haz de este libro un refugio propio.

Recomendaciones para usarlo:

- Lee una carta por día y realiza el ejercicio propuesto.
- Tómate el tiempo que necesites para responder. No es una carrera.
- No te juzgues si un día no puedes escribir. El ritmo también es parte del proceso.
- Vuelve a las cartas que más te hablaron. La repetición también sana.

Este es un viaje hacia ti. ¡No estás sola!



Prólogo

No escribí este libro desde la cima.

Lo escribí desde el eco. Desde el momento en que me sentí tan lejos de mí misma que ni siquiera sabía cómo volver.

Tal vez tú también hayas estado ahí. O estés ahí ahora mismo.

Este journal nació en medio de preguntas silenciosas, de noches largas, de días en los que mi mente corría más rápido que mi cuerpo.

Lo creé porque sé lo que es sentir que estás viviendo, pero no habitándote.

Sé lo que es hacer todo lo que “deberías hacer” y aún así sentirte vacía.

Sé lo que es mirarte al espejo y no reconocerte del todo.

Por eso pensé:

¿Qué pasaría si pudiera enviarme cartas desde el futuro?

¿Qué pasaría si mi versión más compasiva pudiera hablarme en esos días en los que no sé por dónde empezar?

¿Qué pasaría si, por 30 días, me comprometiera solo a una cosa: volver a mí?



Este libro es eso.

Un espacio de encuentro. De reconexión. De regreso.

Cada carta, cada ejercicio y cada frase está pensada para que vuelvas a escucharte. No para que te repares, sino para que te abraces.

Para que sueltes la exigencia de “estar bien” y te permitas simplemente estar.

Para que te acompañes, con toda tu historia, sin condiciones.

Si llegaste hasta aquí, es porque algo dentro de ti está tocando la puerta.

Y no sabes cuánto celebro que la estés abriendo.
Con todo mi amor, tu confidente.



Índice

Aviso legal y derechos de autor Nota de la autora Prólogo Hola, soy tú. Pero un poco más adelante Semana 1: Escuchar mi interior Día 1: A veces, el primer paso no es hacia adelante, sino hacia adentro Día 2: ¿Dónde estoy cuando me pierdo? Día 3: Me permito sentir sin explicarme Día 4: Hoy no me exijo entenderlo todo Día 5: El cuerpo también tiene algo que decir Día 6: Escuchar sin juzgar Día 7: Lo que vuelve a mí cuando me escucho Semana 2: Sanar lo que dolía Día 8: Nombrar lo que duele Día 9: A qué huele la calma Día 10: Lo que tus manos también recuerdan Día 11: Lo que tus ojos no han dejado de buscar Día 12: El sabor de lo que mereces Día 13: Lo que el silencio quiere contarte Día 14: Todo lo que sentiste es parte de ti Semana 3: Recordar lo que valgo, recuperar lo que me enciende



Día 15: Reconocer lo que ya soy

Día 16 : Lo que doy, lo que merezco

Día 17: Romper pactos de escasez emocional

Día 18: Ya no soy quien una vez fui

Día 19: Volver al centro

Día 20: El cuerpo también guarda memoria

Día 21: El descanso también es una forma de amor

Semana 4: La transformación silenciosa

Día 22: Renacer no es empezar de cero, es volver con raíces

Día 23: Ritual de perdón: “Hoy me libero de la culpa”

Día 24: Ritual de elección: “Hoy me elijo con toda intención”—

Día 25: Ritual de cierre: “Hoy dejo ir lo que ya no soy”

Día 26: Ritual del alma: “Hoy me escucho profundamente”

Día 27: Juego Interior

Este no es el final

Si te pierdes de nuevo...

Sobre la autora



◇ *Trilogía de Cierre: El regreso a ti misma*

Día 28: Integrar: “Recojo las partes de mí que dejé atrás”

Día 29: Celebrar: “Me reconozco en mi nueva forma”

Día 30: Comprometerme: “Me prometo no soltarme”

Epílogo



Hola, soy tú. Pero un poco más adelante.

He venido a buscarte. Sí, a ti, la que a veces se pierde en las rutinas, en las expectativas, en las versiones que otros quieren de ti. La que ha estado fuerte cuando no quería serlo, y valiente cuando no sabía cómo seguir. Yo sé lo que todavía no sabes: que volver a ti es posible. Que todo eso que dejaste de lado —tu voz, tu calma, tu magia— sigue ahí, esperando con paciencia a que regreses. Este diario no es un simple cuaderno. Es un puente entre quien eres hoy y quien estás por volver a ser. Durante 30 días, quiero hablar contigo, susurrarte lo que aprendimos, abrazarte desde lo que ya superamos. Cada día traeré una carta, una verdad suave, una pregunta que duele bonito. Porque a veces, para volver a nosotras, solo necesitamos escucharnos con amor. No necesitas tener todas las respuestas. Solo necesitas estar aquí. Prometo acompañarte. Con cada palabra escrita, con cada silencio lleno de verdad, estarás más cerca. Yo ya te estoy esperando, y te juro: vales la pena encontrarte. Con amor, Tu yo del futuro

