



Bitácora de Reconexión Interna

Introspección para reconectar contigo desde
lo emocional, lo fisiológico y lo mental.

Lo que no se expresa, el cuerpo
lo guarda.

Lo que no se comprende, la
mente lo repite.

Cada pensamiento crea una red. Cada emoción, una
química.

Lo que sientes no es casualidad: es comunicación
interna.

Esta bitácora no es para escribir más...
Es para encontrarte.

Aquí no se trata de corregirte.
Se trata de escucharte desde un lugar que casi
siempre has tenido que callar.

Tienes permiso de pausar.
De sentir sin juicio.
De volver a ti.

Hoy me observo sin filtros

Hoy no busco respuestas.
Solo quiero saber quién soy cuando me miro de verdad.

1. ¿Cómo me describiría sin usar etiquetas ajenas?
 2. ¿Qué emoción es la que más predomina en mí hoy?
 3. Si pudiera ponerle voz a esa emoción, ¿qué me diría?
 4. ¿Qué partes de mí estoy evitando sentir?
 5. ¿Qué pensamientos se repiten y qué podrían estar intentando proteger?
 6. ¿Qué versión de mí se está mostrando más hoy?
- (¿El que huye? ¿El que se esfuerza? ¿El que se cuestiona? ¿El que ama?)





CÉSAR ARTURO

Carta a quien fui cuando no sabía cómo ser

No se trata de volver a quien eras.
Se trata de agradecerle... y seguir caminando hacia quien puedes llegar a ser.

Toma este espacio para escribirle a esa versión de ti que hizo lo que pudo.
Dile lo que nunca le dijiste.
Honra su historia... y libérate de seguir cargándola.



Así se siente llegar ahí

Aquí no estás manifestando deseos al aire.

Estás entrenando a tu mente para que empiece a reconocer nuevas rutas posibles. Cada palabra que eliges, cada emoción que describes, le da a tu sistema una nueva coordenada.

No escribas lo que quieres lograr.

Escribe cómo se siente vivirlo.

Tu mente necesita sentir que es real...
para empezar a construirlo como si ya lo fuera.

Así se siente mi trabajo ideal...

Así se siente mi relación segura...

Así se siente habitar mi cuerpo...

Así se siente vivir en calma...

Así se siente

...

Así se siente

...

Así se siente

...



Así se siente

...

Tu sistema necesita familiaridad
para crear realidad.
Dale el estímulo.



CÉSAR ARTURO

Regreso a mí

No importa cuántas veces te pierdas...
Siempre puedes regresar a ese lugar dentro de ti donde te sabes a salvo.

Cierra los ojos un momento. Respira profundo.

Ahora, imagina que vuelves a ti... pero a tu versión más en calma, más clara, más tú.

Obsérvate desde fuera, como si estuvieras viendo a alguien que ya integró todo lo que ha venido trabajando.

- ¿Cómo camina?
- ¿Cómo se mira a los ojos?
- ¿Qué energía proyecta incluso en silencio?
- ¿Qué palabras ya no necesita repetir para sentirse suficiente?
- ¿Qué mirada tiene hacia la vida, hacia los demás, hacia sí?

Permite que esa imagen se quede contigo.

Respira ahí...

Ese lugar no se va.

Ese lugar eres tú.

Escribe:

1. ¿Qué deseo mantener presente cuando la vida se me revuelva?
2. ¿Qué puedo recordarme cuando vuelva a olvidarme de lo que ya sé?
3. ¿Qué gesto puedo tener conmigo cuando dude, caiga o me aleje?
4. ¿Qué me prometo sin presión... solo porque merezco volver a sentirme cerca de mí?



Y si algún día lo olvidas todo,
si el ruido externo es más fuerte que tu voz interna...
Solo recuerda que no estás solo.
Hay quien conoce ese camino de regreso y puede caminar contigo.
No para decirte quién eres...
Sino para ayudarte a recordarlo, yo estaré ahí para ti...



CÉSAR ARTURO

¿Y ahora qué sigue...?

Este cuaderno no es un final.
Es apenas un inicio.

Si en algún momento sientes que necesitas volver a ti,
pero no sabes cómo hacerlo,
recuerda que no tienes que hacerlo en soledad.

Hay caminos que se recorren mejor en compañía.
Y hay procesos que necesitan ser sostenidos para
florecer.

Si algo de lo que encontraste aquí resonó contigo...
Si alguna parte de ti desea seguir profundizando...
Estoy aquí, esperandote...

Puedes escribirme. Puedes volver a ti.



CÉSAR ARTURO

<https://cesa-ramirez-psicologo.com>