

¡Feliz Cumpleaños!

Hoja de Transformación

Sesión 1 – Remembranza, liberación y preparación

1. Remembranza

a. ¿Cómo te encontrabas y dónde estabas cuando inició tu año personal?

b. ¿Qué ha pasado desde tu último cumpleaños?

c. ¿Cuáles fueron las situaciones de adversidad durante este año? ¿Qué sigues cargando que necesitas resolver o liberar?

2. Reconocimiento y agradecimiento

a. ¿Cómo has crecido este año y cómo te has transformado?

¡Feliz Cumpleaños!

b. **¿Qué cosas que ya no necesitabas salieron de tu vida?**

c. **¿Qué cosas han llegado a tu vida?**

d. **¿Qué más puedes agradecer de este año?**

3. Preparación para tu cumpleaños

a. **Crear un altar en tu cumpleaños con materiales como velas, inciensos, cuarzos, figuras, etc.**

b. **¿Cómo puedes compartir tu luz con los demás en tu cumpleaños?**

c. **¿Qué puedes hacer en tu cumpleaños para honrar tu vida?**