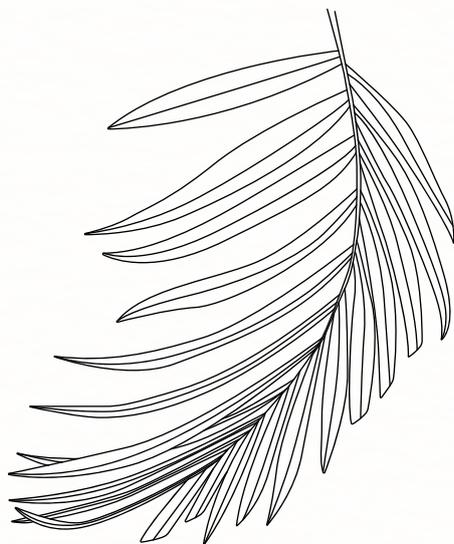


# *Susurros para volver a ti*



*Itziar Goikolea*

*Guía de tránsitos vitales · Creadora del Método Inneris*

*¿Te ha pasado que sientes un movimiento interno pero no sabes  
nombrarlo?*

*Tal vez lo sientas como un suspiro contenido, una nostalgia sin dirección,  
una vibración sutil que te  
dice: hay algo más... vuelve a ti.*

*Este cuaderno nace para esos momentos.*

*Para cuando lo viejo ya no sostiene, pero lo nuevo aún no tiene forma.  
Para cuando todo afuera sigue igual, pero dentro se ha abierto una grieta  
luminosa.*

*No estás sola.*

*A muchas nos ha pasado: sentirnos extrañas en nuestra propia vida, con la  
intuición de estar*

*mudando de piel, pero sin saber por dónde empezar.*

*Aquí comienza tu regreso.*

*Página a página, susurro a susurro, este cuaderno es una invitación a  
escucharte, recordarte y  
acompañarte con suavidad.*

*No necesitas hacerlo perfecto.*

*Solo estar presente, aunque sea un instante.*

*Tómalo entre tus manos como un objeto sagrado.*

*Respira. Siente. Escoge un momento del día solo para ti.*

*Y cuando lo abras, deja que cada palabra sea un espejo.*

*Una chispa.*

*Un hilo de regreso hacia ti.*

*Con amor y reverencia,*

*Itziar*

## ✨ *Cómo usar este cuaderno ritual*

*Este no es un libro para leer de un tirón.*

*Es un espacio para habitar.*

*Un lugar íntimo donde cada página puede convertirse en un altar,*

*cada palabra en un espejo,*

*cada ritual en un gesto sagrado de regreso a ti.*

*No hay una forma correcta.*

*Pero sí una forma tuya.*

*Aquí algunas sugerencias para acompañarte en este tránsito:*

🌿 *Crea un espacio sagrado*

*Elige un rincón tranquilo. Enciende una vela. Coloca una manta, una piedra, una flor. Lo que te ancle.*

👂 *Escoge un susurro por día o por semana*

*Permite que cada uno te acompañe durante un tiempo. No hay prisa.*

✍️ *Escribe sin juicio*

*Lo que surja está bien. A veces será una palabra. Otras, un mar entero.*

🕯️ *Vuelve siempre que lo necesites*

*Este cuaderno no tiene final. Es un ciclo.*

*Un hilo que puedes tomar cuando sientas que te has alejado de ti.*

*Y sobre todo:*

*Trátate con ternura.*

*Este es tu tiempo.*

*Tu cuerpo.*

*Tu verdad.*

*Tu regreso.*

● *Susurro 1 — “Tu cuerpo es la puerta”*

*Frase central:*

*Habitas un templo vivo. Escucha sus mensajes sutiles.*

*Texto poético:*

*Hay un momento en que el cuerpo ya no puede callar.*

*Se tensa, se agita, se cansa...*

*No para castigarte, sino para llamarte de vuelta.*

*Vuelve.*

*Respira.*

*No hace falta entenderlo todo.*

*Solo sentir.*

*Solo estar.*

*Solo darte el permiso de llegar a ti.*

*Tu cuerpo sabe el camino.*

*Solo necesita que lo sigas.*

 *Ritual propuesto:*

*Prepara un espacio íntimo. Descalza, siéntate sobre una manta o cojín.*

*Cierra los ojos y lleva las manos al corazón.*

*Respira profundo tres veces.*

*Luego, deja que tu cuerpo se exprese: un movimiento, un gesto, un sonido.*

*Quédate en esa escucha atenta por 7 minutos.*

*Solo presencia, sin juicio.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué parte de tu cuerpo te está pidiendo ser escuchada hoy? ¿Qué necesita de ti?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Dibuja la silueta de tu cuerpo en una hoja. Marca con un color o símbolo el lugar donde sientas más energía hoy. Escríbele una palabra suave.*

## Susurro 2 — “Respira tu ritmo”

*Frase central:*

*Hay una sabiduría en tu aliento que no se aprende, se recuerda.*

*Texto poético:*

*A veces parece que todo va demasiado rápido.*

*Las tareas, los pensamientos, los compromisos...*

*Pero tu respiración no tiene prisa.*

*Ella sigue ahí, suave, amorosa, esperándote.*

*Vuelve a tu ritmo.*

*Al compás de tu exhalación.*

*Al hueco sagrado entre inhalar y soltar.*

*No hace falta huir del mundo, solo parar un instante.*

*Y recordar:*

*estás viva. Estás aquí. Estás contigo.*

 *Ritual propuesto:*

*Busca un lugar tranquilo. Siéntate o recuéstate con comodidad.*

*Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.*

*Inhala por la nariz contando hasta 4, exhala contando hasta 6.*

*Repite este ritmo durante 10 ciclos, dejando que tu cuerpo se amolde a su propio compás.*

*Al finalizar, lleva las manos al corazón y agradece.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué diferencia notas en ti cuando respiras de forma consciente? ¿Qué te revela tu ritmo interno?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Escribe tu nombre en una hoja y traza a su alrededor una espiral de aire (con líneas suaves, ondas o palabras como inhala, exhala, pausa). Guárdala donde la veas a menudo.*

### Susurro 3 — “Escucha lo invisible”

*Frase central:*

*Lo esencial no hace ruido. Susurra.*

*Texto poético:*

*No todo lo real es visible.*

*Hay una voz en ti que no grita.*

*Está más allá del pensamiento.*

*Más allá de la lógica.*

*Es intuición.*

*Es presentimiento.*

*Es memoria antigua.*

*Para escucharla, hay que vaciar.*

*Bajar el volumen de afuera.*

*Quedarse en silencio.*

*Y ahí...*

*aparece.*

 *Ritual propuesto:*

*Crea un pequeño altar: una vela, una piedra, una flor seca.*

*Enciende la vela.*

*Siéntate frente a ella y observa la llama sin pensar.*

*Escucha los sonidos de fondo, tu respiración, tu energía.*

*Quédate así 7 minutos. Luego, apaga la vela con gratitud.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué señales sutiles has estado ignorando? ¿Qué te gustaría comenzar a escuchar?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Dibuja o escribe un símbolo que represente tu intuición. Ponlo bajo tu almohada esta noche.*

 **Susurro 4 — “Deja que algo se caiga”**

*Frase central:*

*Soltar no es perder. Es hacer espacio para lo que ya no cabe.*

*Texto poético:*

*Hay ciclos que terminan aunque te aferres.*

*Hay pieles que ya no abrigan.*

*No porque hayas fallado,  
sino porque has cambiado.*

*Soltar es honrar lo vivido  
y permitir que lo nuevo tenga lugar.*

*Caer también es un acto de amor.*

*A ti. A tu verdad. A tu momento.*

 *Ritual propuesto:*

*Escribe en una hoja aquello que estás lista para soltar.*

*Dóblala en cuatro.*

*Si puedes, entiérrala en tierra o quémala con cuidado.*

*Mientras lo haces, respira profundo y repite:*

*Gracias. Te dejo ir.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué estás sosteniendo por miedo? ¿Cómo se sentiría dejarlo caer?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Cuelga algo que pese (una piedra, un dije, una tela) y déjalo soltar su peso.*

*Obsérvalo durante unos  
minutos. Respira con él.*

 Susurro 5 — “Habita el umbral”

*Frase central:*

*Estás entre lo que ya no eres y lo que aún no sabes que serás.*

*Texto poético:*

*No hay certezas en el umbral.*

*Hay niebla. Vacío. Espera.  
Pero también hay posibilidad.  
El umbral es un lugar fértil.  
Puedes descansar ahí.  
Sin forzar. Sin apresurar.  
Porque incluso sin saber,  
ya estás en camino.*

 *Ritual propuesto:*

*Busca un espacio en tu casa que nunca observes demasiado (una esquina, el marco de una puerta).*

*Siéntate allí en quietud por 10 minutos.*

*Observa cómo se siente ese “entre”.*

*No hagas nada. Solo respira.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué parte de ti está en transición? ¿Cómo puedes sostener ese proceso sin apresurarlo?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Traza una línea en una hoja. Marca a un lado lo que dejas, al otro lo que intuyes. Quédate en el centro*

 Susurro 6 — “Confía en tu fuego”

*Frase central:*

*Hay una llama en ti que no se apaga.*

*Texto poético:*

*Aunque lo dudes, aunque lo olvides,*

*hay algo en ti que sigue ardiendo.*

*Un fuego que te nombra,  
que te guía incluso cuando no ves.*

*No es rabia. No es urgencia.*

*Es el fuego sagrado de tu verdad.*

*Confía en él.*

*Aunque tiemble.*

*Aunque aún no sepa a dónde te lleva.*

 *Ritual propuesto:*

*Escribe una lista de 3 deseos que enciendan tu alma.*

*Lee cada uno en voz alta mientras enciendes una vela.*

*Cierra los ojos y visualiza cómo se sienten al cumplirse.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué te apasiona profundamente, aunque a veces lo ocultes? ¿Qué harías si no tuvieras miedo?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Lleva una vela contigo durante el día. Enciéndela en un momento especial como recordatorio de tu fuego interno.*

 *Susurro 7 — “Recuerda quién eres”*

*Frase central:*

*No estás rota. Estás regresando.*

*Texto poético:*

*No necesitas reinventarte.*

*Solo recordar.*

*Tu esencia sigue intacta,  
más allá de las capas, las dudas, las heridas.*

*Estás volviendo.*

*A tu voz,  
a tu mirada,  
a tu raíz.*

*No hace falta buscarte lejos.*

*Estás aquí.*

*Vuelve.*

*Este es tu hogar.*

 *Ritual propuesto:*

*Coloca frente a ti una foto de tu infancia.*

*Mírala en silencio. Luego, escríbele una carta breve desde el presente.*

*Léela en voz alta y guárdala junto a algo significativo.*

 *Pregunta de journaling:*

*¿Qué partes de ti estás recuperando? ¿Qué sabías de niña que necesitas recordar?*

 *Acto simbólico sencillo:*

*Ponte una prenda o accesorio que te conecte con tu esencia. Usa ese símbolo durante el día como recordatorio.*

## *Ritual de integración final*

### *Un viaje de regreso en 7 días*

*Si lo sientes, puedes volver a visitar cada Susurro durante una semana:*

- *Día 1: Escucha tu cuerpo*
- *Día 2: Respira tu ritmo*
- *Día 3: Abre tu intuición*
- *Día 4: Suelta lo viejo*
- *Día 5: Habita el umbral*
- *Día 6: Enciende tu fuego*
- *Día 7: Recuerda quién eres*

*En cada día, vuelve a leer el Susurro, hacer su ritual o simplemente escribir una línea.*

*También puedes crear tu propio altar simbólico:*

*Coloca en un rincón especial objetos que representen cada Susurro.*

*Una piedra, una vela, una flor seca, un dibujo...*

*Y si lo deseas, cierra este ciclo escribiéndote una carta a ti misma, desde el presente hacia tu futuro.*

*Guárdala en el cuaderno.*

*O quémala como ofrenda.*

*Lo importante es honrar tu tránsito.*

Gracias por recorrer este camino.

Por permitirte escucharte, sentirte, cuidarte.

Este cuaderno no tiene final. Puedes volver a él cuando lo necesites.

Y si deseas seguir explorando, estoy al otro lado.

 [www.inneris.es](http://www.inneris.es)

✨ Clases grabadas, acompañamientos y más rituales para volver a ti

✉ Suscríbete a la newsletter para recibir inspiración, susurros nuevos y regalos especiales.

Te abrazo en este viaje,  
Itziar