



30 DIAS PARA SANAR UN CORAZÓN ROTO

Ari Moon

4 semanas de ejercicios diarios que te
ayudaran con este proceso.

<https://ariannacondobleene.com>



30 DÍAS PARA SANAR UN CORAZÓN ROTO

✦ Introducción ✦

Hola, soy **Ari Moon**. Hace seis meses perdí al amor de mi vida, y desde entonces he estado atravesando el camino de un corazón roto. No ha sido fácil, pero en el proceso he encontrado algunas herramientas que me han ayudado a sanar poco a poco, y hoy quiero compartirlas contigo.

Antes que nada, quiero decirte que **lamento profundamente que estés pasando por este dolor**. Ya sea por una ruptura o porque tu pareja partió al cielo, sé lo desgarrador que es.

Nadie nos prepara para este vacío, pero quiero que sepas que **no estás sola en este proceso**.

Esta miniguía de **30 días** reúne ejercicios sencillos que puedes hacer en tu journaling o directamente en este cuadernillo. Son prácticas pequeñas, pero con gran poder transformador.

Al finalizar, no significa que el dolor desaparecerá por completo, pero sí sentirás un cambio en tu energía: **menos peso, más calma y sobre todo, más amor propio**.

Con cariño,

Ari Moon 🌙

Semana 1

Aceptar el dolor (Reconocer lo que sientes)

Lunes: Escribe en tu journal: "Hoy acepto que me duele y está bien sentirlo."

Martes: Camina 20 min escuchando música suave, no melancólica.

Miércoles: Haz respiración profunda: 4 inhalar – 4 retener – 4 exhalar – 4 retener. Repite 5 veces.

Jueves: Escribe 3 cosas que te hicieron feliz en la relación. (Validar lo vivido).

Viernes: Lloro si lo necesitas, sin juicio. Después mírate al espejo y dite: "Aun así, sigo aquí."

Sábado: Haz una lista de 5 cosas que extrañas de él. Luego, quema o rompe el papel.

Domingo: Practica gratitud: escribe 5 cosas buenas que SÍ tienes en tu vida hoy.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Semana 2

Volver a ti (Cuidar tu energía)

Lunes: Dedicar 1 hora a un hobby solo para ti.

Martes: Prepara tu comida favorita y cómela con calma.

Miércoles: Ordena un rincón de tu cuarto para sentir ligereza.

Jueves: Haz 15 min de yoga suave o estiramientos.

Viernes: Elige una frase que será tu mantra (ej: "Merezco amor y paz"). Repítela 10 veces en el día.

Sábado: Regálate un detalle (flores, un libro, una vela).

Domingo: Visualiza 5 min cómo quieres sentirte en 6 meses (feliz, libre, tranquila). Escríbelo

Semana 3

Abrir espacio nuevo (Soltar con amor)

Lunes: Escribe una carta de despedida que NO enviarás. Guárdala o quémala.

Martes: Haz una playlist nueva que NO te recuerde a él.

Miércoles: Cambia algo de tu rutina diaria (camino distinto, café nuevo, ropa diferente).

Jueves: Rodéate de gente positiva: habla con un amigo o familiar que te haga reír.

Viernes: Haz un mini reto físico: 20 sentadillas, 20 abdominales o 20 saltos.

Sábado: Deja tu celular 2 horas lejos de ti y disfruta el presente.

Domingo: Dibuja o escribe tu “yo del futuro” dándote un consejo

Dibuja Aquí



Semana 4

Renacer (Reconectar con la vida)

Lunes: Haz una lista de sueños que aún quieres cumplir.

Martes: Regala algo que ya no uses y dale nueva vida en otra persona.

Miércoles: Haz una cita contigo: cine, café o paseo sola.

Jueves: Lee un capítulo de un libro inspirador.

Viernes: Escríbete una carta de amor como si fueras tu mejor amiga.

Sábado: Haz algo que nunca hayas probado (clase, receta, deporte, música).

Domingo: Escribe 3 razones por las que estás orgullosa de ti.

1. _____

2. _____

3. _____

***Bonus:** Haz un ritual simbólico: enciende una vela blanca y agradece en silencio por lo vivido y lo que viene.

***Celebra:** mira atrás y reconoce lo lejos que llegaste en 30 días.