



# RENACER DESDE TI: GUÍA PARA MUJERES QUE QUIEREN REINVENTARSE

UNA GUÍA PRÁCTICA Y EMOCIONAL  
PARA CERRAR CICLOS Y REDESCUBRIR  
TU PODER INTERIOR.

BY SIGRID OVIOL

# ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE EBOOK?

📖 Este no es solo un libro digital. Es una invitación. Un espacio que abre puertas a la introspección, al coraje de soltar y al poder de volver a empezar desde ti.

Aquí te acompaño paso a paso en un viaje que tú misma vas a dirigir, pero no estarás sola. Lo haremos juntas, desde la honestidad y el corazón. Porque como tú, yo también estuve ahí: preguntándome quién era, qué debía dejar atrás y cómo podía volver a conectar conmigo misma.

🌹 Una carta de una mujer que decidió volver a empezar  
Te abro mi corazón con una historia real: la mía. No como ejemplo, sino como espejo. Quiero que sientas que esto también es posible para ti. Te invito a iniciar este viaje de transformación desde un lugar genuino y amoroso.

🔍 Ejercicio 1: ¿Quién soy hoy?  
Este es tu momento de pausa. Vamos a mirar hacia adentro, sin juicio. A reconocer qué partes de ti necesitan ser vistas, escuchadas, cuidadas. Porque conocerte es el primer paso para honrarte.

🌿 Ejercicio 2: ¿Qué estoy lista para soltar?

¿Sientes que hay cosas que ya no te representan? Aquí te acompaño a soltar culpas, exigencias, vínculos o creencias que te pesan. Vas a crear espacio para lo nuevo que quieres atraer.

🌟 Ejercicio 3: Visualiza tu yo genuino  
Imagina una versión de ti plena, real, empoderada. No perfecta, sino libre. En este ejercicio, conectaremos con esa mujer que ya habita en ti y que está lista para mostrarse.

🔥 Ritual de cierre y afirmaciones poderosas  
Te propongo un ritual simbólico y sencillo para cerrar este ciclo con intención. Acompañado de afirmaciones que puedes repetir cada día como anclaje de tu transformación.

💖 Una comunidad genuina  
Porque no tienes que hacerlo sola. Te invito a formar parte de mi canal de Telegram, un espacio íntimo y auténtico donde comparto reflexiones, hábitos, inspiración y conexión con otras mujeres que también están eligiéndose.

# ¿CÓMO USAR ESTE EBOOK?

Este no es un ebook más. Es un espacio íntimo que creé con amor, desde mi propia experiencia de transformación. Aquí no hay prisa ni exigencias. Solo una invitación suave y amorosa a reconectar contigo.

Cada sección está pensada para que reflexiones, sueltes y te reencuentres con tu versión más auténtica. No importa si haces un ejercicio por día o si necesitas pausar y volver después. Lo importante es que te escuches.

♥ Hazlo a tu ritmo.

Este es tu espacio seguro. Permítete sentir, escribir y responder con honestidad.

♥ No busques hacerlo “perfecto”.

No estás aquí para cumplir expectativas, estás aquí para reencontrarte.

♥ Escribe desde el corazón.

# ¡INICIAMOS!

Tus palabras son semillas. Aunque no lo parezca, cada una está sembrando un nuevo comienzo.

Y como ya sabes, a mí me gusta que lo que comparto puedas aplicarlo de verdad. No quiero que esta guía se quede olvidada en tu carpeta de descargas. Mi intención es que, al terminarla, tengas no solo más claridad, sino también más amor por ti.

🌱 Este ebook es una pausa consciente. Un ritual contigo. Un recordatorio de que puedes volver a ti cuantas veces lo necesites.

Gracias por permitirme acompañarte en este pequeño pero poderoso viaje de renacer desde ti.



## PARTE DE MI HISTORIA

Hola, soy Sigrid, y este ebook nace de mi propia experiencia. He pasado por momentos de confusión, de pérdida, de sentir que estaba atrapada en una vida que ya no me representaba. Pero encontré la fuerza para reinventarme, para volver a empezar y conectarme con mi verdadero yo. Y hoy, quiero compartir este camino contigo, para que también puedas hacerlo. Estás a punto de comenzar un viaje de redescubrimiento. Bienvenida a tu renacer.

# CARTA DE UNA MUJER QUE DECIDIÓ VOLVER A EMPEZAR

Querida mujer,

No sé en qué etapa estés ahora. Tal vez estés cansada, desbordada, sintiendo que te perdiste en medio de todo lo que ha pasado en tu vida. Quizás estés en pausa, o simplemente sobreviviendo en piloto automático.

Yo estuve ahí.

Y entendí que no era egoísmo detenerme, mirar hacia adentro y volver a elegirme. Fue una forma de amor propio.

Este espacio es para ti. Para que te escuches. Para que te recuerdes. Para que reconectes con esa mujer auténtica que aún vive dentro de ti y que está lista para renacer.

Hoy quiero invitarte a iniciar un pequeño viaje de transformación. Un viaje suave, consciente, y solo tuyo.

Gracias por estar aquí.  
Con amor, Sigrid.









## EJERCICIO 2: ¿QUÉ ESTOY LISTA PARA SOLTAR?

A veces cargamos con tanto que no nos damos cuenta de cuánto nos pesa. Hoy puedes soltar...

- Miedos
- Culpa
- Exigencias
- Versiones pasadas que ya no te representan

Escribe aquí lo que ya no necesitas más:

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

Y repite para ti:

"Estoy lista para dejar ir lo que ya no vibra con la mujer que estoy eligiendo ser."







# ÚNETE A LA COMUNIDAD GENUINA

No tienes que hacerlo sola.

He creado un espacio seguro, genuino y amoroso en mi canal de Telegram donde comparto reflexiones, herramientas y hábitos semanales para tu crecimiento.

👉 Únete aquí al canal de Telegram.

<https://t.me/+i2B2UZtRaQ45YmRh>

👉 Te leo en mi instagram

<https://www.instagram.com/sigridoviol/>

👉 Visita mi pagina web

[www.sigridoviol.com](http://www.sigridoviol.com)

👉 Escucha mi podcast

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy3BlpUOqZU>

RECUERDA, EL RENACER NO ES  
UN DESTINO, ES UN PROCESO  
CONTINUO.  
TÓMATELO CON CALMA, SIN  
PRESIÓN.

Eres un trabajo en progreso, y eso está bien.  
Gracias por permitirte este tiempo de sanación y crecimiento.  
Estoy emocionada de acompañarte en este camino.

Con cariño,  
Sigrid Oviol



*NO ESTÁS SOLA.  
ESTÁS CONTIGO.*