

*Become*HER

Your guide to who you become in 2026.



Say hello to a new era.

Bienvenido sea el 2026 y con él, la energía de un nuevo comienzo.

Un año lleno de oportunidades para volver a ti.

Esta siempre ha sido mi época favorita del año.

No porque necesitemos un nuevo calendario para empezar de nuevo,
sino porque hay algo muy poderoso en la energía colectiva del "new year"
y en ese impulso que nos invita a pausar, reflexionar y elegir diferente.

BecomeHER nace de todas esas veces en las que he sentido la necesidad de
reconectar conmigo.

De esos pequeños momentos del día que, cuando los habitamos con intención,
se convierten en una oportunidad para escucharnos, ordenarnos y volver al centro.

Este programa es un espacio para ti.

Un lugar para sembrar intenciones, metas y sueños,
y para recordarte que no necesitas ir deprisa para avanzar.

Que cada día, a tu ritmo,
te acerques un poco más a esa versión de ti que tu corazón ya conoce.

this is your time to become her.

xo, ale uria

¿ Cómo usar mi manual ?

Este manual es una guía para acompañarte durante los próximos 21 días.

No está diseñado para seguirse en orden, sino para volver a él cuando lo necesites. Aquí encontrarás movimiento, intención, pausas y pequeños rituales que puedes adaptar a tu ritmo.

Ábrelo como abrirías un diario.

Puedes usarlo todos los días o solo cuando sientas que lo necesitas.

No hay un camino correcto.



¿ Cómo funcionan los workouts ?

Dentro de este manual encontrarás un Workout Calendar.

Ahí verás las opciones de movimiento sugeridas para cada semana.

Tú eliges qué video hacer según tu energía, tu tiempo y tu cuerpo.

Puedes repetir workouts, Puedes combinarlos a tu gusto.

Ambas opciones son parte del proceso.

¿ Cómo puedo utilizar la sección de Journaling ?

Los ejercicios de journaling no son tareas. Son invitaciones.

Eige los prompts que resuenen contigo y déja que la escritura fluya sin corregir ni juzgar.

¿ Qué pasa con los hábitos y rituales ?

Los hábitos y rituales están aquí para acompañarte, no para exigirte.

Eige los que necesites por semana o por día.

Pequeños cambios sostenidos crean grandes transformaciones.

¿ Cómo utilizar la sección Nourish ?

La sección de recetas y nourishment es una guía de inspiración.

No es un plan alimenticio.

Es una invitación a nutrirte de forma consciente y amable.

¿ Cuándo usar las meditaciones ?

Usa las meditaciones cuando necesites pausar, volver al centro o cerrar el día.

No hay un momento ideal.

Hay momentos necesarios.

Empieza donde estés. Continúa a tu ritmo.

Conoce tus Disciplinas y elige tus workouts

Acude a tu calendario e inspírate para elegir tus rutinas favoritas según el enfoque que deseas



Strength =

Enfoque en todo el cuerpo , perfecta para un entrenamiento efectivo y consciente, pesos más altos y más repeticiones.

Mobility =

Para esos días en los que necesitas slow movements, Trabaja sin equipo , conecta con tu cuerpo y explora el movimiento .



No todos los días necesitas lo mismo. Aprende a elegir desde tu energía, no desde la exigencia.

Workout Calendar

Utilízalo como inspo, elige tus videos desde la plataforma
Goal = mínimo 30 minutos diarios

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Lunes	Fullbody	Burn	Lowerbody
Martes	Lowerbody	Core/Abs	Upperbody
Miércoles	Upperbody	Upperbody	Core/Abs
Jueves	Core/Abs	Lowerbody	Burn
Viernes	Burn	Mobility / Yoga	Fullbody
Sábado	Mobility / Yoga	Fullbody	Mobility / Yoga
Domingo	Reset	Reset	Reset

Workout Calendar

Encuentra más ejemplos de cómo combinar tus workouts.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Lunes	Fullbody Strength	Burn	Lowerbody
Martes	Lowerbody Barré	Core/Abs Sculpt	Upperbody
Miércoles	Upperbody	Upperbody	Core/Abs
Jueves	Core/Abs	Lowerbody	Burn
Viernes	Burn	Mobility / Yoga	Fullbody Mobility
Sábado	Mobility / Yoga Video de wellness section	Fullbody Barré	Mobility / Yoga
Domingo	Reset	Reset Video de wellness section	Reset

Workout Tracker

week one

Daily Checklist :

Día 01	<input type="checkbox"/>	Día 02	<input type="checkbox"/>	Día 03	<input type="checkbox"/>	Día 04	<input type="checkbox"/>
Día 05	<input type="checkbox"/>	Día 06	<input type="checkbox"/>	Día 07	<input type="checkbox"/>		

Weekly movement reflection

* ¿Cómo puedo ser más amable conmigo al moverme?

* Lo que estoy reaprendiendo sobre mi cuerpo es...

Algo que quiero
honrar esta semana :

Estoy soltando la idea de ..

Mi cuerpo hoy necesita :

Workout Tracker

week two

Daily Checklist :

Día 01

Día 02

Día 03

Día 04

Día 05

Día 06

Día 07

Weekly movement reflection

* *¿Cómo puedo ser más amable conmigo al moverme?*

* *Lo que estoy reaprendiendo sobre mi cuerpo es...*

Algo que quiero
honrar esta semana :

Estoy soltando la idea de ..

Mi cuerpo hoy necesita :

Workout Tracker

week three

Daily Checklist :

Día 01

Día 02

Día 03

Día 04

Día 05

Día 06

Día 07

Weekly movement reflection

* *¿Cómo puedo ser más amable conmigo al moverme?*

* *Lo que estoy reaprendiendo sobre mi cuerpo es...*

Algo que quiero
honrar esta semana :

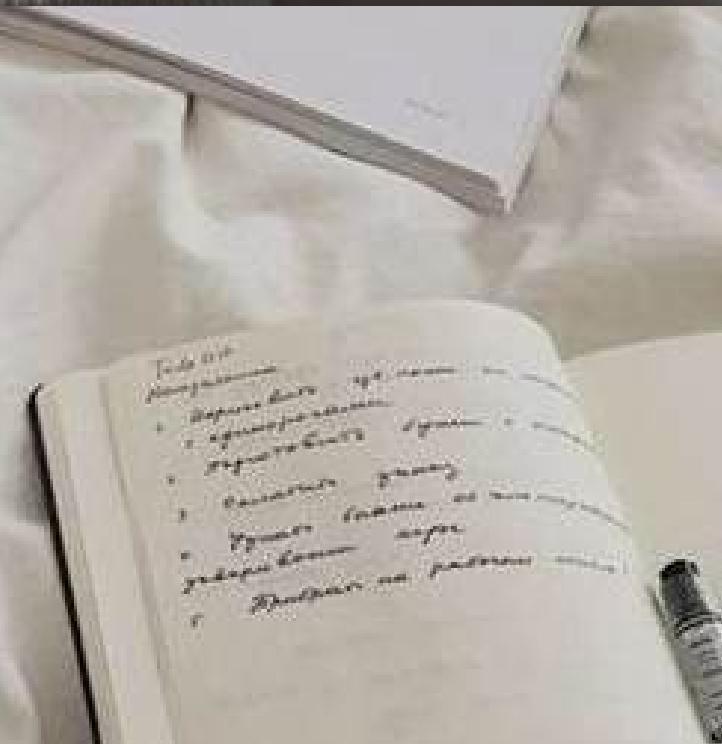
Estoy soltando la idea de ..

Mi cuerpo hoy necesita :



Weekly intentions

Become HER



Intención semana 01



“Honrar mi presente para crear mi siguiente versión”

Esta primera semana es una introspección consciente.

No para exigirte, no para cambiarlo todo de golpe,
sino para reconocer dónde estás hoy.

Antes de pensar en lo que viene, quiero invitarte a honrar tu presente:
tu cuerpo, tu energía, tus procesos y todo lo que ya has sostenido hasta aquí.

Durante estos días vamos a movernos, escribir, respirar y observarnos
con más suavidad.

No necesitas hacerlo al pie de la letra, solo estar presente y llevarlo a tu ritmo.

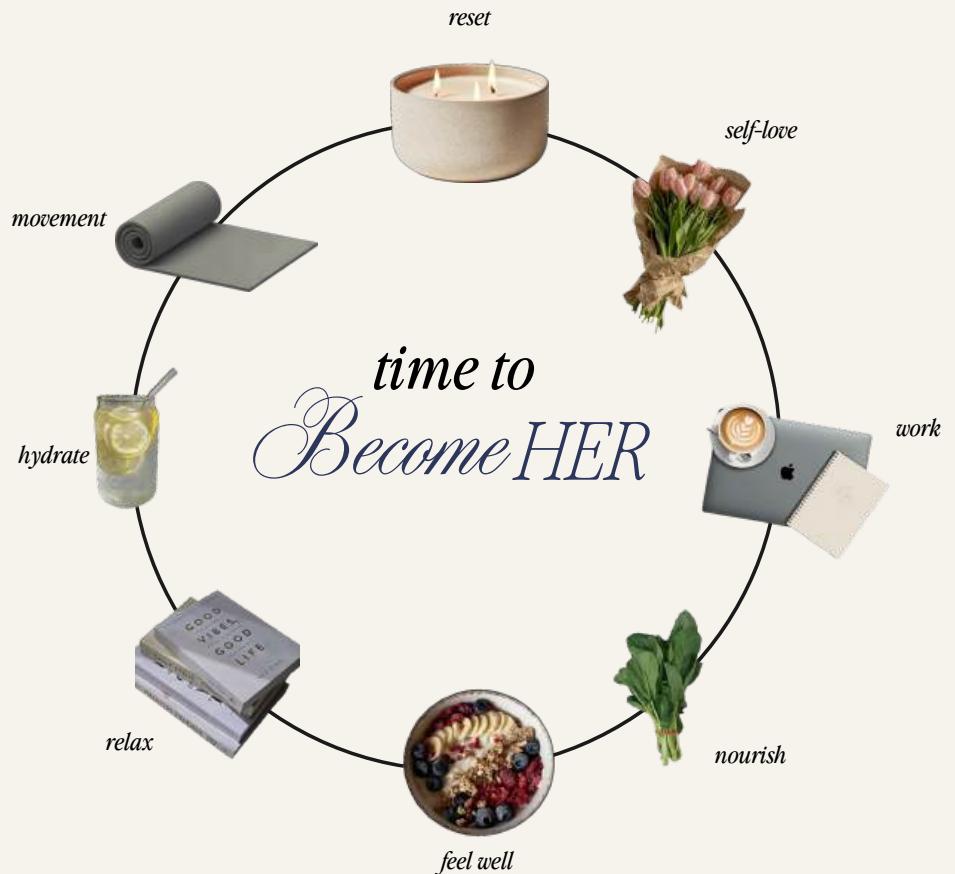
Lo que honras hoy, se transforma en la base de lo que estás por crear.

Y desde aquí... todo empieza a tomar forma.

Dentro de esta semana te compartiré algunos de los mini-hábitos que han logrado acompañarme durante mi proceso y que siento han marcado una gran diferencia en mi proceso.

Espero las disfrutes mucho y recuerda llevar todo a tu ritmo.

¡ A brillar !



Your daily morning routine

sencillos pasos que marcan una diferencia al iniciar tu día.

- 1 Intenta despertar , sin apagar tu alarma.
- 2 Tiende tu cama , abre tus persianas.
- 3 Intenta no tomar tu celular al despertar.
- 4 Toma un vaso de agua.
- 5 Escribe en tu journal.
- 6 Escribe las intenciones de tu día.
- 7 Escucha una mini-meditación (Hay disponibles en tu plataforma)
- 8 Disfruta de una ducha sin prisa.

slow morning routine



Prepara tu café para ese boost de energía .



Medita , escucha una sesión de Soundhealing 15 minutos.



Realiza tu Skincare sin prisa.



Nutre a tu cuerpo.



Mueve a tu cuerpo mínimo 15 minutos.



Ordena tu habitación.



Escucha tu podcast favorito.



Sal a caminar , disfruta el aire libre.

Your daily night routine

cierra tu día con intención y presencia.

- 1 Intenta dejar tu celular al menos 30 min antes de dormir.
- 2 Toma un baño con agua calientita para relajarte.
- 3 Prende una velita para cerrar y agradecer por tu día.
- 4 Prepara tu cena favorita y disfruta sin culpa .
- 5 Intenta leer un libro que te guste al menos 15 minutos.
- 6 Prende palo santo / incienso y limpia tu espacio y energía.
- 7 Intenta dormir al menos 6-8 horas.
- 8 Disfruta de tu serie favorita en calma y sin tomar el celular.

perfect night routine .



Desconéctate de las notificaciones y el celular.



Disfruta de un baño calientito.



Ve tu serie favorita.



Cena lo que más te guste.



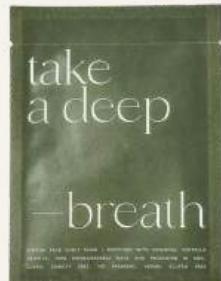
Lee un libro o journal al menos 10-15 minutos.



Limpia tu energía.



Disfruta de un té relajante.



Skincare night.

Afirmaciones Diarias

*Tus palabras son energía, intención y dirección.
Lo que repites, poco a poco, se convierte en creencia.
Estas afirmaciones no son para exigirte,
son para recordarte quién eres y hacia dónde vas.
Repítelas en voz alta, escríbelas en tu journal, un post-it.
Ponlas en un espacio visible o regresa a ellas cuando lo necesites.
Permítete sentir las, incluso si al inicio se sienten nuevas.*

*Hoy honro
dónde estoy,
sin prisa.*

*No tengo que forzar mi
proceso para avanzar.*

*Me permito ir lento y
aun así crecer.*

*Soy paciente conmigo y
con mi evolución.*

*Mis intenciones
son claras y mi energía
las sostiene.*

*Lo que deseo para 2026
empieza hoy, con
conciencia.*

*Suelto la culpa por
descansar.*

*Elijo pensamientos
que me nutren.*

*Mi paz es
mi prioridad.*

Journaling



week one.

Design your glow era

He aprendido que no necesitas de mucho para avanzar y decirle " sí " a esa versión que anhelas Ser.

Sin embargo qué importante es cerrar capítulos con gratitud antes de avanzar.
Te invito a responder esta serie de preguntas : tranquila , en un espacio de calma , con una velita encendida o en tu café favorito <3.

¿ Cómo describirías tu 2025 ?

¿ Qué partes de tu año te transformaron más ?

¿Qué fue más difícil de lo que esperaba?

¿Qué fue más bonito de lo que imaginé?

¿Qué decisiones tomé que hoy reconozco como valientes?

¿Qué relaciones, situaciones o ideas ya cumplieron su ciclo?

¿Qué me merezco soltar para avanzar más ligera?

2026 letting go old thoughts to becomeHER.

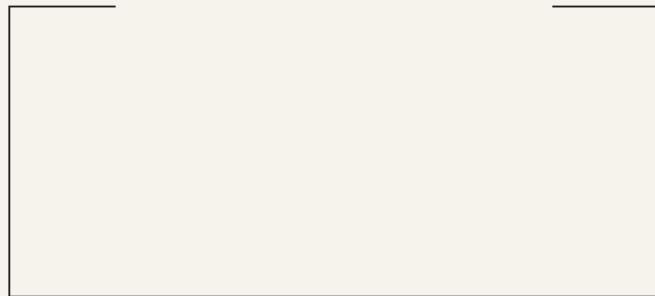
¿Qué pensamientos
ya no quiero llevar a mi 2026?



¿Cómo me hablé cuando las cosas
no salieron como esperaba?



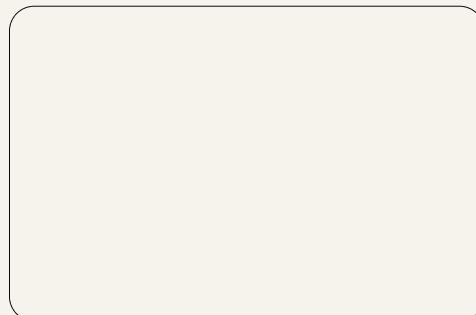
¿Qué versión de mí empieza a tomar forma?



¿Qué versión de mí quiero dejar atrás con amor?



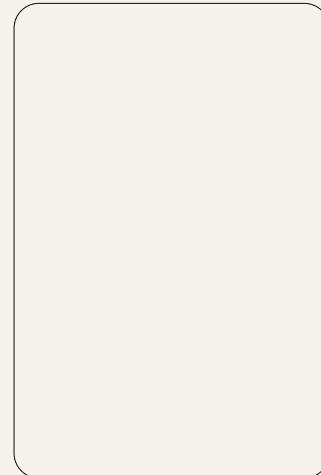
¿Qué sí quiero agradecerle a este año?



¿Qué aprendizajes me llevo conmigo?



¿Qué energía quiero invitar a mi vida ahora?



Letting go 2025



Para despedirte con gratitud y abrir espacio a lo nuevo.

Todo lo que viviste te trajo hasta aquí.

*Lo bueno, lo difícil, lo que dolió
y lo que te hizo crecer.*

Instrucciones :

En un momento de pausa y un espacio cómodo ,
prepárate para hacer este mini-ritual

Necesitarás :

Pluma , Palo Santo , Incienso ó Vela .

Después de encontrar tu espacio cómodo ,
reproduce un Playlist que te de calma y prende tu velita
Recuerda que puedes buscar AU Fitness Online en Spotify y escuchar el Playlist oficial
de BecomeHER para inspirarte !! <3.

En la siguiente hoja , escribe todo lo que necesites dejar atrás , soltar y también
agradecer todo aquello que el 2025 te dejó .

Recuerda que este es un momento para tí, sin juicio .
Permitete fluir , sentir y conectar con tus emociones .

Puedes escribir también esa carta a esa versión tuya que hoy ya no resuena contigo.
Recuerda que es tu momento , es tu espacio y que no existen reglas de cómo llevar
esto.

Al finalizar esta hoja , puedes quemarla para que en energía se transforme.

*Hoy honro lo que fue, lo que se queda atrás y hoy forma parte de mi camino ,
para abrir espacio a lo que viene.*

Letting go 2025

gracias , gracias , gracias.



VisionBoard to BecomeHER.

Una de mis actividades favoritas es crear mi VisionBoard y hoy te invito a que la hagas !!
Te dejaré las siguientes 2 hojas en blanco para que te sientas libre de ser creativa y darle
vida a tus manifestaciones este 2026.

Pide y visualiza lo que tu corazón anhela y recuerda que mereces todo lo que sueñas !! <3.

Instrucciones + Tips :

Si el formato de tu manual es impreso , te recomiendo imprimir o pegar tus recortes
favoritos de Pinterest , no necesitas mucho , sólo tu creatividad e intenciones.

Si el formato de tu manual es digital , puedes explorar fotitos de Pinterest , copiar y pegar
deja que tu creatividad fluya !! .

ideas y ejemplos Vision Board impreso



Vision Board digital



2026 goals & aspirations

BecomeHER
Your guide to who you become in 2026

Querido 2026 , este año espero :

Mis NO negociables este año :

Este año me veo siendo:

Mis prioridades de este año son:

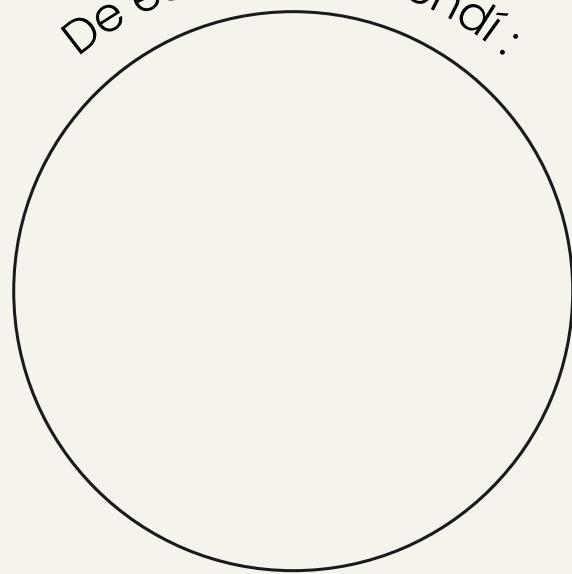
journaling to become her.

DAY ONE , WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

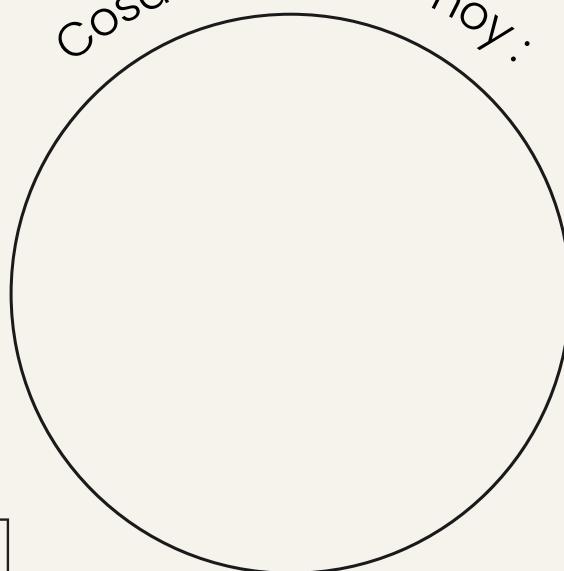
De este día aprenderé:



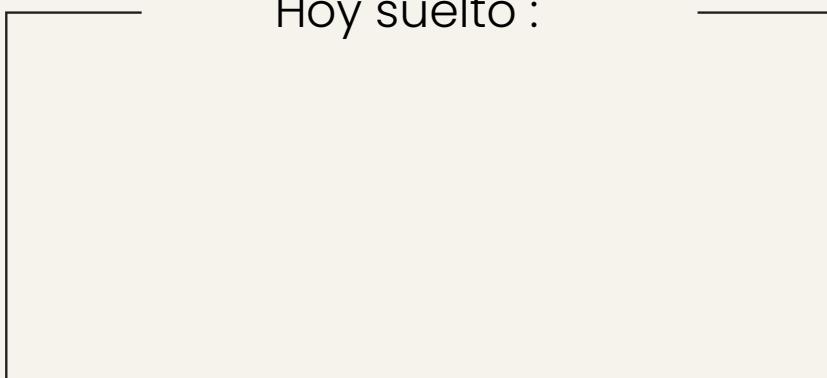
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

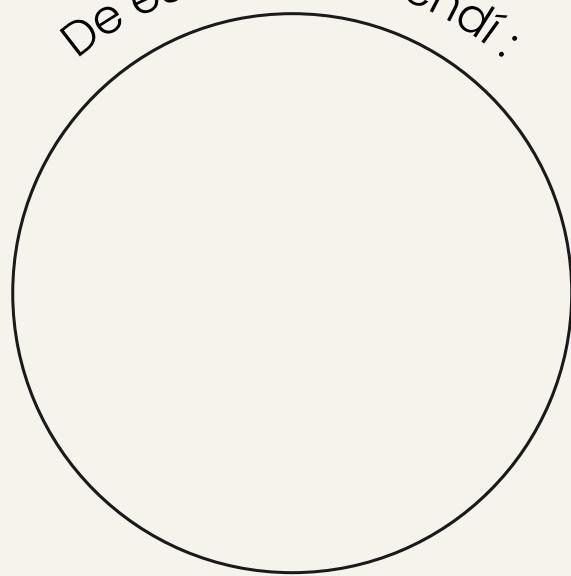
journaling to become her.

DAY TWO , WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

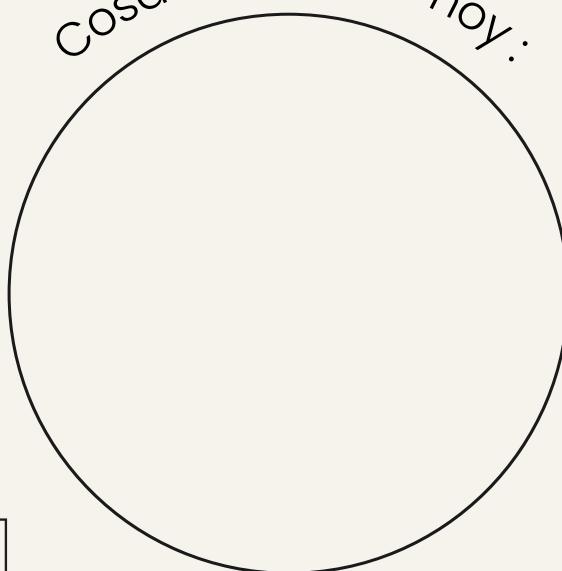
De este día aprenderé:



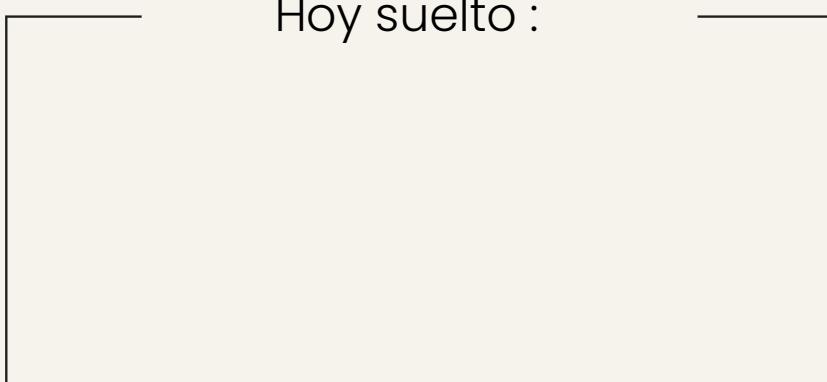
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

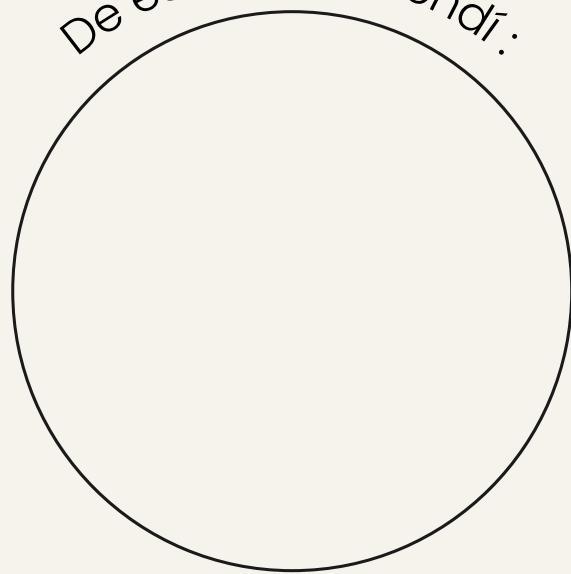
journaling to become her.

DAY THREE , WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

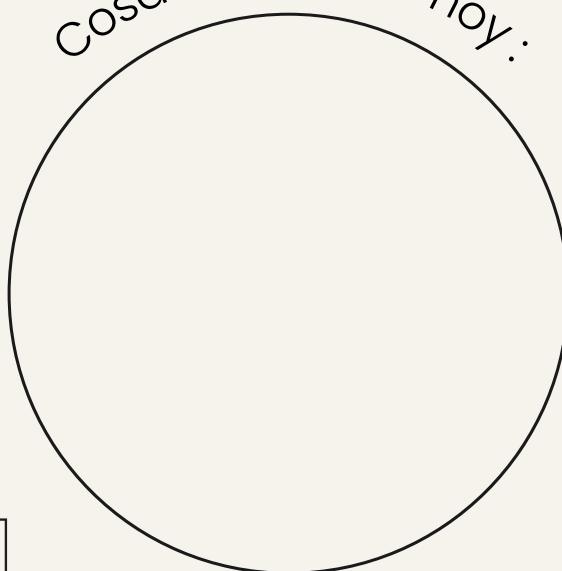
De este día aprenderé:



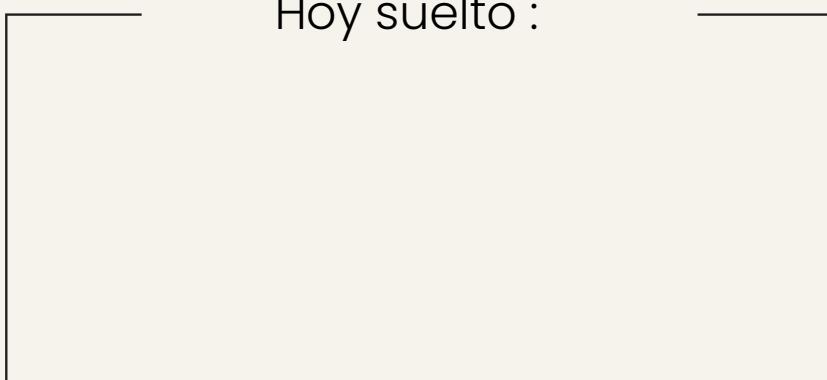
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026

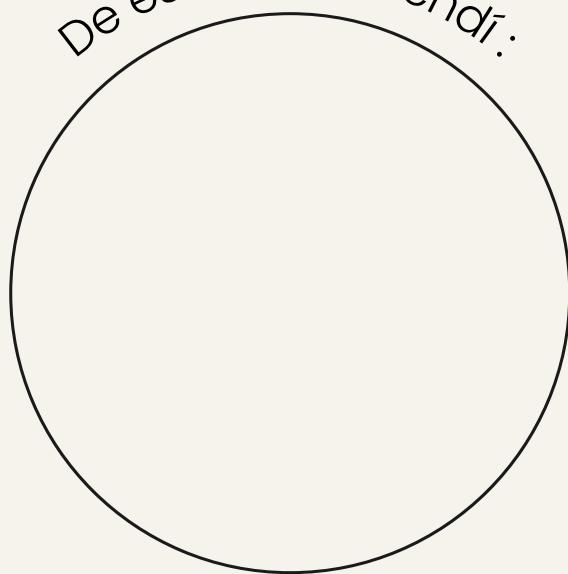
journaling to become her.

DAY FOUR , WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

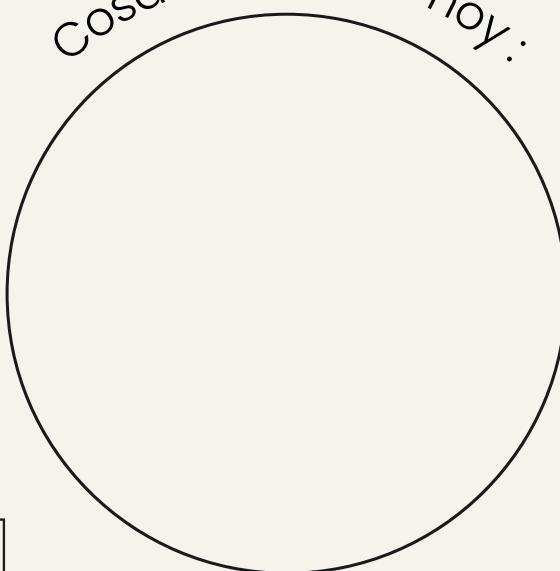
De este día aprenderé:



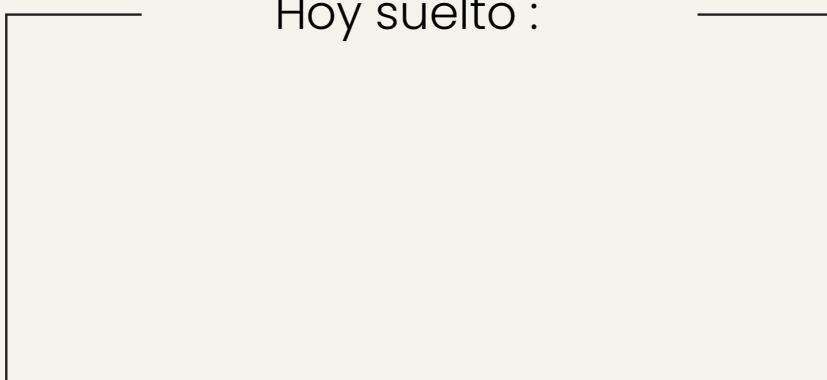
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

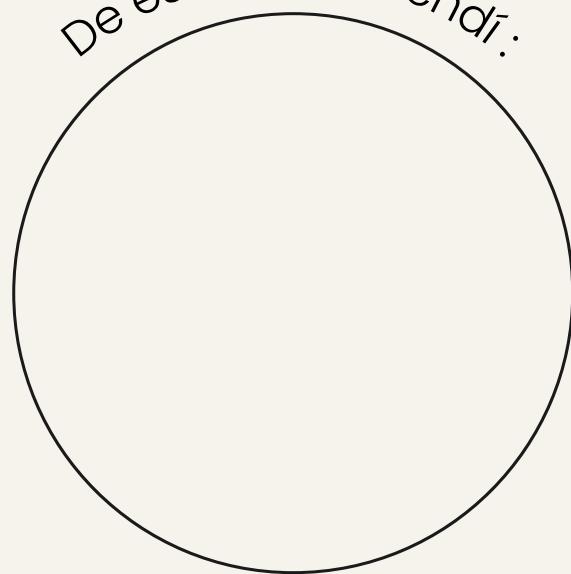
journaling to become her.

DAY FIVE , WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

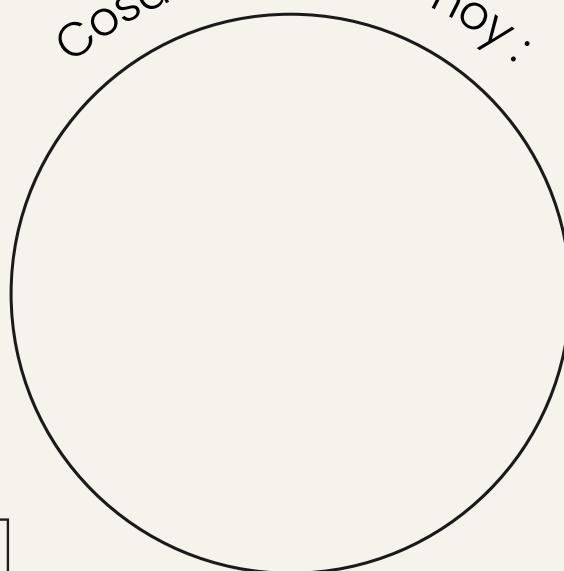
De este día aprenderé:



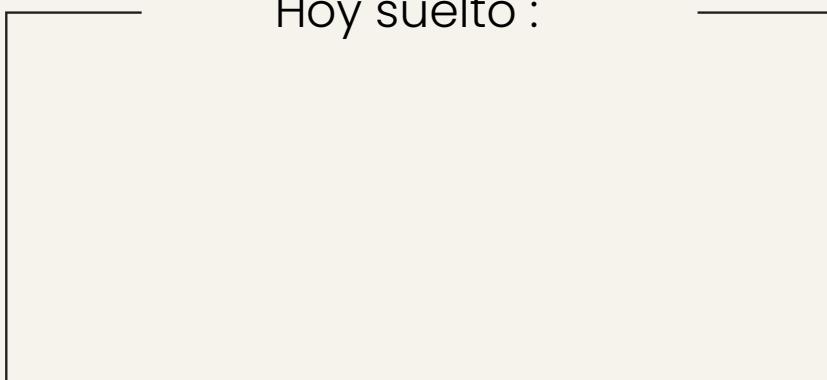
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

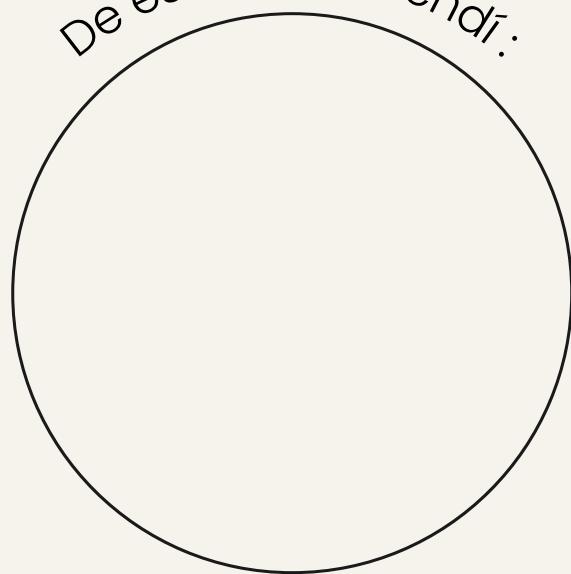
journaling to become her.

DAY SIX , WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

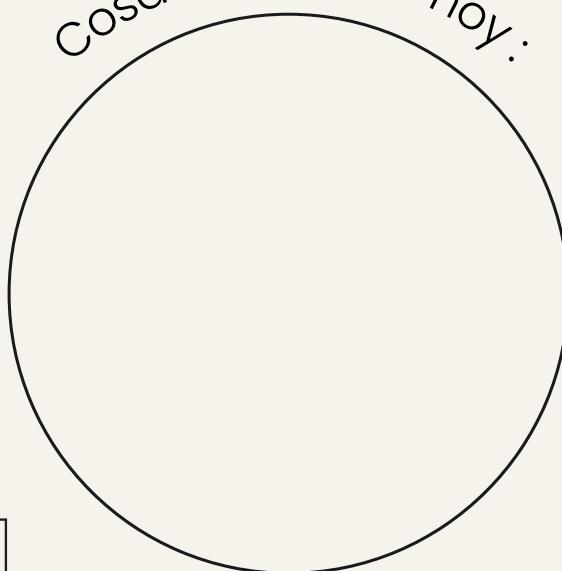
De este día aprenderé:



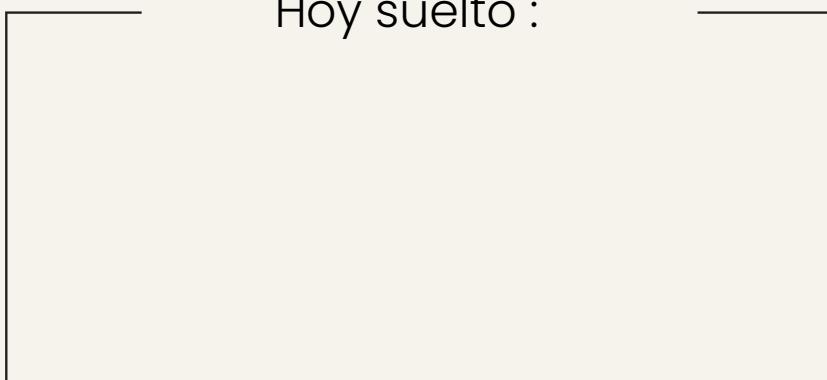
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

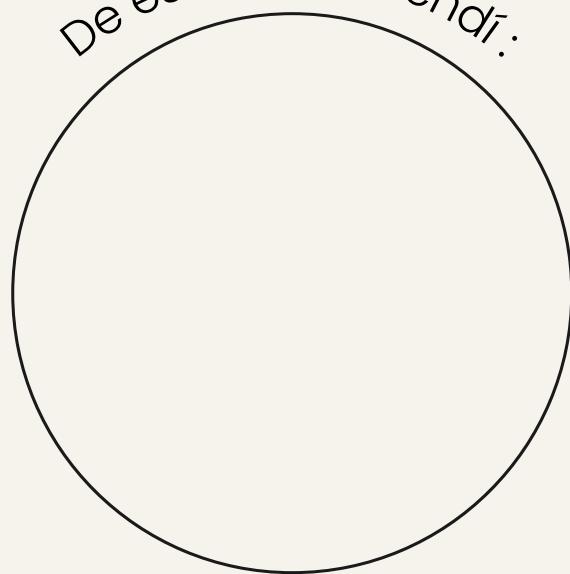
journaling to become her.

DAY SEVEN, WEEK ONE

Hoy agradezco por :

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

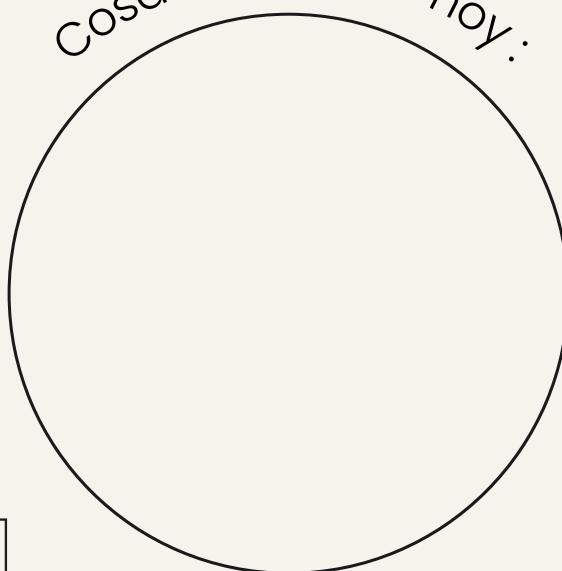
De este día aprenderé:



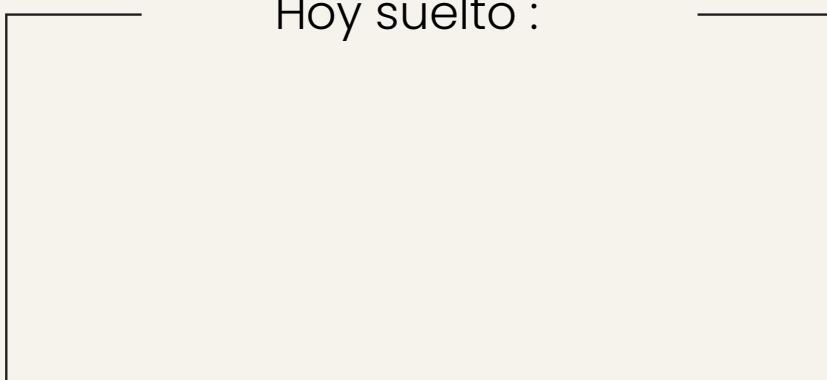
Palabras que hoy me inspiran :

- _____
- _____
- _____

Cosas que logré hoy:



Hoy suelto :



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

cierre de semana #1

“Honrar mi presente para crear mi siguiente versión”

Esta semana no se trató de hacerlo todo,
sino de volver a ti con más presencia.

Antes de avanzar, regálate este momento para reconocer lo que sí hiciste,
lo que sentiste y lo que hoy ya es diferente.



checklist :

- Me moví escuchando a mi cuerpo
- Me regalé al menos un momento de pausa
- Me observé con más honestidad
- Elegí tratarme con más suavidad
- Me sentí afortunada por todo lo que tengo



Esta semana me siento
orgullosa de mí por:

¿Qué me gustaría repetir la próxima
semana?

Three horizontal ovoidal lines for writing.

A large rectangular box for writing.

¿Qué quiero soltar un poco más?

Three horizontal lines for writing.



week02

“Desde dentro hacia afuera, Crear vínculos más conscientes”



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

Intención semana 02



“Desde dentro hacia afuera, Crear vínculos más conscientes”

Esta semana es una invitación a mirar hacia afuera... sin dejar de habitarte.

Después de honrar tu presente, ahora es momento de observar cómo te relacionas: con los demás, con el amor, con tu familia, con tus amistades... y contigo misma dentro de cada vínculo.

Durante estos días vamos a movernos desde un lugar más honesto, escribir con más profundidad y observar patrones que quizás antes pasaban desapercibidos.

A veces crecer también significa poner límites.

Otras veces, permitirnos recibir.

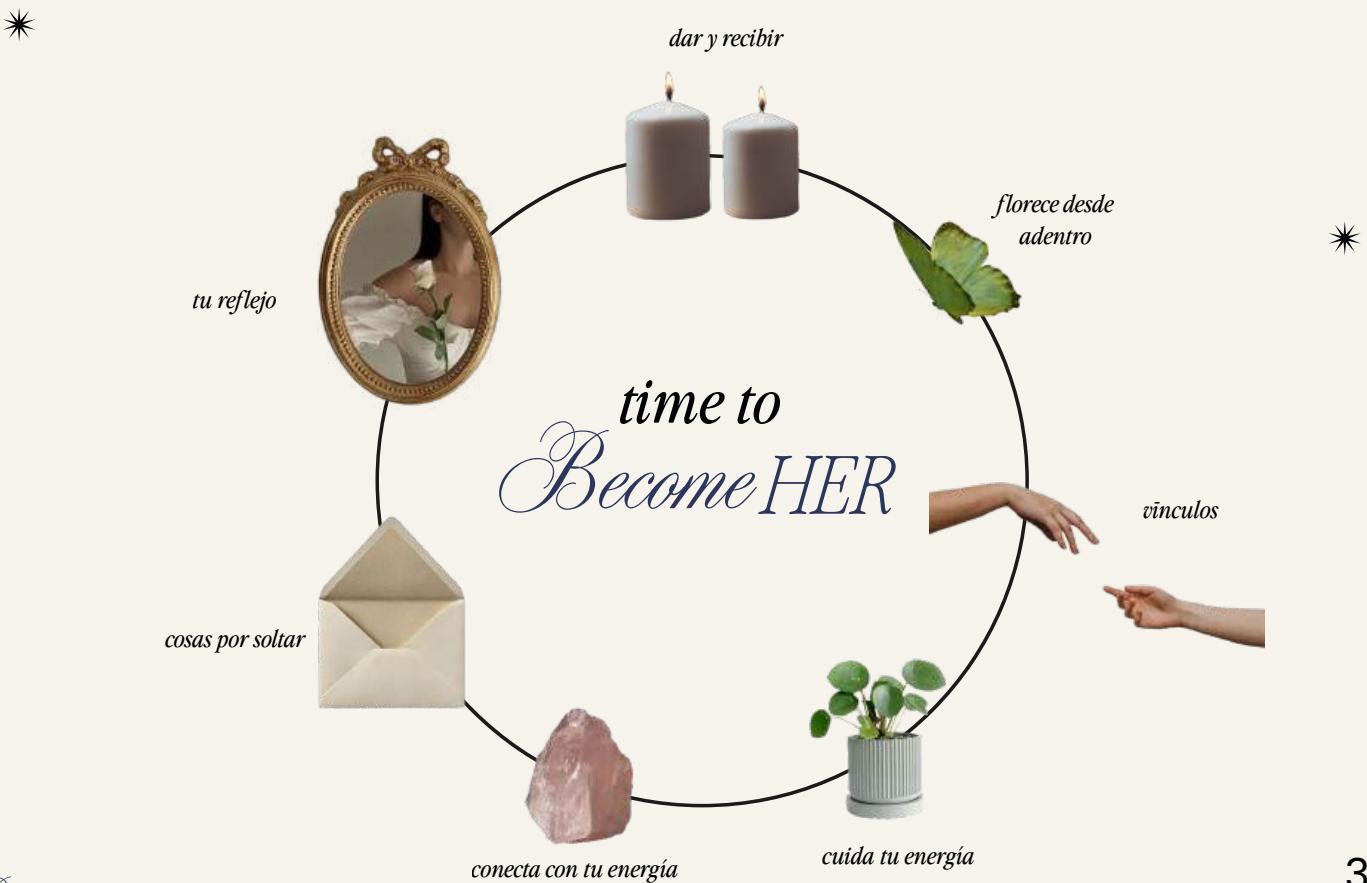
Y muchas, aprender a comunicarnos desde un lugar más auténtico.

Lleva esta semana a tu ritmo.

Quédate con lo que resuene.

Lo que hoy eliges sostener en tus relaciones, también está construyendo a la mujer que estás creando.

Con amor,



Your daily morning routine

sencillos pasos que marcan una diferencia al iniciar tu día.

- 1 intenta despertar sin apagar tu alarma.
- 2 tiende tu cama , abre tus persianas.
- 3 intenta no tomar el celular al despertar.
- 4 toma un vaso de agua.
- 5 escribe en tu journal.
- 6 escucha una mini-meditación.
- 7 escribe las intenciones de tu día.
- 8 disfruta de una ducha sin prisa.

slow morning routine



Prepara tu café para ese boost de energía .



Medita , escucha una sesión de Soundhealing 15 minutos.



Realiza tu Skincare sin prisa.



Nutre a tu cuerpo.



Mueve a tu cuerpo mínimo 15 minutos.



Ordena tu habitación.



Escucha tu podcast favorito.



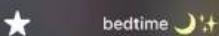
Sal a caminar , disfruta el aire libre.

Your daily night routine

cierra tu día con intención y presencia.

- 1 Intenta dejar tu celular almenos 30 min antes de dormir.
- 2 Toma un baño con agua calientita para relajarte.
- 3 Prende una velita para cerrar y agradecer por tu día.
- 4 Prepara tu cena favorita y disfruta sin culpa .
- 5 Intenta leer un libro que te guste almenos 15 minutos.
- 6 Prende palo santo / incienso y limpia tu espacio y energía.
- 7 Intenta dormir al menos 6-8 horas.
- 8 Disfruta de tu serie favorita en calma y sin tomar el celular.

perfect night routine .



Desconéctate de las notificaciones y el celular.



Disfruta de un baño calientito.



Ve tu serie favorita.



Cena lo que más te guste.



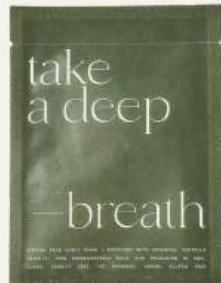
Lee un libro o journal almenos 10-15 minutos.



Limpia tu energía.



Disfruta de un té relajante.



Skincare night.

mini rituals week 02.

Creo que nos incomoda todo aquello que nos hace crecer, que todo aquello que es desconocido la primera vez nos mueve, nos reta.

Te comarto estos mini rituals opcionales para complementar este camino.

Disfrútalos sin juicio, dándote la oportunidad de hacer cosas diferentes por primera vez.



Respiración con intención :

5 respiraciones profundas eligiendo una palabra guía para el día (calma, enfoque, suavidad).

Movimiento intuitivo :

Pon una canción y muévete sin estructura durante 3-5 minuto

Limpieza energética del espacio :

Ordena solo una superficie (tu mesa, buró o mochila).

Alimentación consciente :

Disfruta tu comida sin pantallas, ni celular.

Mini pausa sin estímulos :

10 minutos sin celular, música ni distracciones. Solo estar.

Escritura consciente post-workout

Anota una frase: "Hoy mi cuerpo me enseñó..."

Respiración antes de dormir :

Inhala 4, exhala 6, repite 5 veces.

Ritual de soltar tensión :

Sacude brazos y piernas durante 30 segundos antes de dormir.

Afirmaciones Diarias

week 02

*Tus palabras son energía, intención y dirección.
Lo que repites, poco a poco, se convierte en creencia.
Estas afirmaciones no son para exigirte,
son para recordarte quién eres y hacia dónde vas.
Repítelas en voz alta, escríbelas en tu journal, un post-it.
Ponlas en un espacio visible o regresa a ellas cuando lo necesites.
Permítete sentir las, incluso si al inicio se sienten nuevas.*

*Confío en mí y en el ritmo
de mi proceso.*

*Mi cuerpo es mi hogar,
lo trato con respeto y
presencia.*

*No necesito demostrar
nada para ser suficiente.*

*Honro lo que siento y
escucho lo que mi energía
necesita hoy.*

*Me doy permiso de
cambiar, crecer y
redefinirme.*

*Estoy creando una versión
de mí más consciente y
alineada*

*Mi valor
no depende de mi
productividad.*

*Mi relación conmigo se
vuelve más honesta cada
día.*

*Mi bienestar es una
prioridad, no una
recompensa.*

Journaling



week two

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026

daily journaling to become her.

DAY ONE, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY TWO, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY THREE, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY FOUR, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY FIVE, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY SIX, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY SEVEN, WEEK TWO

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

week 02

“Desde dentro hacia afuera, Crear vínculos más conscientes ”

¿ Cómo definiría mi relación conmigo ?

¿En qué momentos me siento más auténtica al vincularme con otros ?

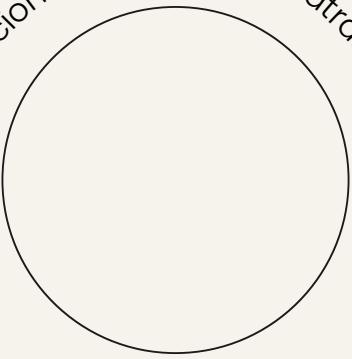
¿Qué relación reflejó algo que necesitaba trabajar internamente?



¿Dónde puse límites con más claridad que antes?



¿Qué hábitos emocionales quiero dejar atrás en mis vínculos?



¿Qué necesito comunicar con más honestidad y amor?




¿Qué versión mía quiero llevar a mis relaciones a partir de ahora?



2026 goals & aspirations

BecomeHER
Your guide to who you become in 2026.

Mi visión en relaciones :

La mujer que emerge también se refleja en cómo ama, cómo se relaciona y cómo se siente acompañada.

VISIÓN FAMILIAR :

¿Cómo quiero sentirme dentro de mi familia este año?

¿Qué límites necesito reforzar para cuidar mi paz?

¿Qué patrones familiares estoy lista para soltar?

¿Qué significa para mí hoy "hogar"?

VISIÓN AMOR :

¿Cómo quiero sentirme en una relación amorosa?

¿Qué tipo de amor ya no estoy dispuesta a aceptar?

¿Qué versión mía quiero ser cuando amo?

¿Qué merezco en una relación?

¿Qué heridas estoy lista para sanar con suavidad?



2026 goals & aspirations

BecomeHER
Your guide to who you become in 2026.

Mi visión Profesional : permítete visualizar qué tipo de vida y trabajo quieres construir.

¿Qué significa para mí el éxito hoy ?

¿Cómo quiero sentirme en mi vida profesional?

Si me permito pensar en grande..
¿Qué sueño aparece?



¿Qué pequeños pasos puedo dar este año hacia esa visión?

Si no tuviera miedo, ¿Qué estaría intentando profesionalmente ?



2026 goals & aspirations

Mi visión en relaciones :

La mujer que emerge también se refleja en cómo ama, cómo se relaciona y cómo se siente acompañada.

VISIÓN AMISTADES :

¿Qué tipo de amistades nutren mi vida hoy?

¿Con quiénes me siento auténtica y en paz?

¿Qué amistades necesito cuidar más?

¿Cuáles ya cumplieron su ciclo?

Para mí, la amistad es :

¿Cómo quiero presentarme yo como amiga?

¿Qué energía quiero compartir en mis vínculos?

cierre de semana #2

“Desde dentro hacia afuera, Crear vínculos más conscientes”

Esta semana no se trató de hacerlo todo,
sino de volver a ti con más presencia.

Antes de avanzar, regálate este momento para reconocer lo que sí hiciste,
lo que sentiste y lo que hoy ya es diferente.



checklist :

- Me moví escuchando a mi cuerpo
- Me regalé al menos un momento de pausa
- Me observé con más honestidad
- Elegí tratarme con más suavidad
- Me sentí afortunada por todo lo que tengo



Esta semana me siento
orgullosa de mí por:

¿Qué me gustaría repetir la próxima
semana?

Three horizontal ovoidal lines for writing.

A large rectangular box for writing.

¿Qué quiero soltar un poco más?

Three horizontal lines for writing.



week 03

“Reconocer mi crecimiento y avanzar con intención”

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

Week 03

"Reconocer mi crecimiento y avanzar con intención"

Bienvenida a nuestra última semana del programa !! <3

Espero que estés disfrutando de estos días de mucha introspección, movimiento y crecimiento .

Llegó el momento perfecto de poco a poco ir integrando , reconociendo y sembrar lo que sí queremos llevarnos para el resto del año .

Es por eso que la intención de esta última semana se trata 100% de continuar hacia adelante , sin dejar de honrar todo lo que hemos tenido que atravesar para HOY estar aquí .

Propósito :

Integrar todo lo vivido, reconocer quién eres hoy y cerrar el reto desde la certeza, no desde la exigencia.

Estos días son :

** menos "hacer"*

** más reconocer y habitar la versión que ya eres*



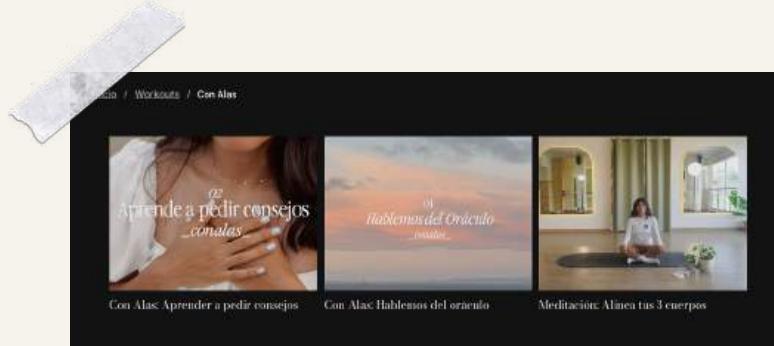
BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

Week 03

"Reconocer mi crecimiento y avanzar con intención"

Ritual de 15-30 minutos para iniciar tu mañana junto a tu plataforma.

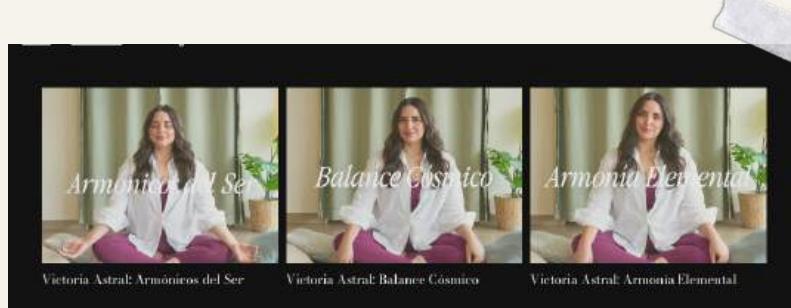


Dirígete a la sección wellness

>

Con Alas

Encuentra tu meditación diaria



Dirígete a la sección wellness

>

Astrología

Conecta con el Universo



Dirígete a la sección wellness

>

Reset

Escucha una sesión de Soundhealing

More self-care ideas to BecomeHER.

Meditación al despertar

Elige una guiada desde la plataforma.
No olvides la importancia de aclarar tu mente antes de arrancar tu día.



Movimiento consciente

De la plataforma :
Yoga , Mobility , Flow .



Hidratación + Selfcare

Toma un té , o un vasito con agua.
Cuida a tu cuerpo durante el día.



Detox Digital

Como ya lo vimos durante el programa ,
intenta tomar breaks de tu celular .
Puedes elegir leer un libro
(Mi favorito : Mujeres de Luz) !!! <3

Planea tu semana

Compra una agenda para tu año ,
Intenta ser más organizada y puntual
(Mi favorita : @cascarstudio) !!! <3



Duerme tus horas necesarias

Cuida tu ciclo del sueño e intenta dormir/
despertar a la misma hora.
Tu descanso es no negociable .



Afirmaciones Diarias

week 03

*Tus palabras son energía, intención y dirección.
Lo que repites, poco a poco, se convierte en creencia.
Estas afirmaciones no son para exigirte,
son para recordarte quién eres y hacia dónde vas.
Repítelas en voz alta, escríbelas en tu journal, un post-it.
Ponlas en un espacio visible o regresa a ellas cuando lo necesites.
Permítete sentir las, incluso si al inicio se sienten nuevas.*

*Estoy exactamente donde
necesito estar.*

*Hoy honro todo el camino
que he recorrido.*

*Reconozco mis decisiones
valientes y las honro.*

*Me permito integrar, no
correr hacia lo siguiente.*

*Confío en mí y en todo lo
que viene.*

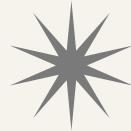
*No necesito prisa, mi
proceso es perfecto para
mí.*

*Me sostengo con amor y
claridad.*

Mi presencia es suficiente.

*Me elijo con confianza,
hoy y todos los días.*

Journaling



week three

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026

daily journaling to become her.

DAY ONE, WEEK THREE

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY TWO, WEEK THREE

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY THREE, WEEK THREE

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY FIVE, WEEK THREE

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY SIX, WEEK THREE

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

daily journaling to become her.

DAY SEVEN, WEEK THREE

¿Cómo se siente mi energía hoy
al iniciar el día?

*

*

¿Qué emoción está más presente
hoy en mí?

*

¿Qué me está pidiendo pausa o
escucha?

¿Qué ya no necesito cargar hoy?

¿Qué quiero recordar de este día?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en este proceso?

¿Qué me recuerda que soy suficiente hoy?

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.



week 03

"Reconocer mi crecimiento y avanzar con intención"

¿Qué versión de mí llegó a este programa?

¿Qué cambios puedo reconocer hoy ?

(aunque sean pequeños)

¿Qué hábitos, pensamientos o rutinas quiero llevar conmigo
después de este reto?

¿Qué aprendí sobre mí a través del movimiento?

¿Qué prácticas me ayudaron a sentirme más presente?

¿Qué ya no necesito seguir cargando conmigo?



week 03

"Reconocer mi crecimiento y avanzar con intención"

¿Qué partes de mi historia honro hoy, incluso las difíciles?

¿Qué versión pasada de mí merece hoy un agradecimiento?

¿Cómo quiero sentirme en mi día a día?



¿Qué energía quiero que me acompañe el resto del año?

¿Qué me gustaría recordar cuando dude?

LO QUE ME LLEVO:

De este proceso me llevo...

Hoy reconozco que soy ...

Aprendí a ...

Pero también me permití sentir ...

Hoy me elijo cuando...

Mi intuición me guía hacia...

Confío en...

Me prometo...

Querida Yo:



Gracias, Gracias, Gracias.

Become HER

Your guide to who you become in 2026.

Tips + Tricks :

Hold on to your vision & BECOMEHER.

Estamos por cerrar nuestro programa y no puedo sentir más emoción de llegar juntas hasta aquí !!!

Pero, ¿Y ahora qué sigue ?

Este manual, sus ejercicios y meditaciones están disponibles para tí y puedes volver a ellos,

incluso leerlos de nuevo y darte cuenta que probablemente algunas de tus metas ya fueron cumplidas o que muy probablemente algunas de ellas ya no resuenan y también está perfecto, porque de eso se trata el proceso, de re-inventarnos todo el tiempo.

Menos es más

No intentes sostener todo lo que hiciste en el reto.

Elige 1 o 2 hábitos que realmente se sientan alineados contigo.

Celebra lo pequeño

Reconoce cada elección consciente, aunque parezca mínima.

Hazlo parte de tus hábitos

No es "tengo que entrenar".

Es "soy alguien que disfruta cuidar de si".

Después

de mi Programa

Conecta con el "para qué"

Cuando un hábito pierde sentido, deja de ser prioridad.

Recuérdate por qué empezaste, no solo qué haces.

Vuelve aquí cuando lo necesites

Este manual no es solo para ahora.

Es un espacio al que puedes regresar.

Ajusta según tu energía

Tus rutinas no son rígidas.

Se adaptan a tus días, a tus ciclos y a tu momento.

No rompas la cadena, retómala

Un día sin hacerlo no borra tu proceso.

Volver también es parte del hábito.

BecomeHER

Your guide to who you become in 2026

gracias infinitas

Por ser , por estar , por confiar !!
Espero te lleves mucho mucho de este programa , que te hayas
divertido , gozado ,
conocido un poquito más pero sobre todo que te sientas motivada y
convencida de que no hay nada más poderoso que una mujer se
permite ser quien es .

Brilla sin miedo , permítete ser tú , explorar tus dones y talentos ,
compártelos con el mundo e inspira con tu misión !!! <3

No hay un tiempo correcto para cumplir tus metas,
recuerda que nunca vas tarde a todo aquello que es tuyo .

Deseo que este sea el mejor año de tu vida y sobre todo que TÚ seas tu
prioridad.

No olvides compartir conmigo tu experiencia ,
Te quiero !!

Happy Happy New year ,
YOU'RE ALREADY HER.

xo, aleuriarte

@aleuriarteoliv



BecomeHER

Your guide to who you become in 2026.

