

CHASKINA

El viaje de regreso a ti



Jeniffer Emilia

Dedicatoria

Este libro no es para almas perfectas ni para almas
despiertas.

Es para corazones humanos, para quienes ríen, caen,
sueñan, lloran y siguen caminando.

Es para todos los que, de alguna forma, siguen
buscando abrazarse más fuerte cada día.

Gracias por permitir que estas palabras te
acompañen,
como alguna vez me acompañaron a mí.

Con amor eterno,
Chaskina – El regreso a ti mismo/a.

Nota de la Autora

No soy perfecta.
Tampoco siempre fui fuerte.

A veces también me perdí, me rompí, me cansé.
Pero cada vez, de alguna forma, encontré la manera
de levantarme.

Este libro nace de mis propios silencios, de mis
respiraciones, de mis noches largas y despertares
conscientes.

No fue escrito desde la teoría ni desde un
consultorio.

Fue tejido con las manos de la vida, con la sabiduría
de caer y volver a casa.

Hoy ya no lucho.

Hoy elijo bailar con la vida, surfear cada ola que
llega, abrazar cada viento, cada marea, sin
resistencia.

"Chaskina" no es solo un nombre.

Es mi eureka.

Es el recordatorio de que el hogar siempre estuvo
dentro de mí.

Es la ilusión renovada de vivir, de creer en algo más
hermoso, de reconocermme y amarme más cada día.

No busco enseñarte.

Solo comparto mi latido.

Tal vez, en algún rincón de estas páginas,
encuentres también el tuyo.

Con amor,
Jeniffer Emilia

Introducción

Este no es un libro para ser leído de un tirón.

Es un espacio para detenerse, respirar, y regresar a uno mismo.

Cada palabra aquí fue escrita con la intención de acompañarte, no de cambiarte.

Tómalo cuando lo necesites, ábrelo al azar, siente, y suelta.

Esto no es una guía.
Es un espejo de tu propia luz.

Volver a Casa – El Arte de Amarte

Afirmaciones de Amor Propio

- ✦ Soy mi hogar más seguro y más sagrado.
- ✦ Me abrazo en cada una de mis formas: en la luz y en la sombra.
- ✦ Merezco amor que no duela, empezando por el mío.
- ✦ Mi valor no depende de ser entendida, sino de ser auténtica.
- ✦ Cada paso que doy hacia mí misma es un acto de renacimiento.
- ✦ Mi alma no necesita permiso para brillar.
- ✦ Hoy elijo amarme como quisiera que el universo me amara.
- ✦ Me libero de las culpas, me abrazo en la comprensión.
- ✦ Mi voz interior merece ser escuchada antes que cualquier ruido externo.
- ✦ Soy suficiente, soy digna, soy infinita.

Donde la Fe Habita

Afirmaciones de Confianza

- ✨ Confío en los tiempos invisibles que teje el universo para mí.
- ✨ Aunque no vea el camino, mis pasos ya saben a dónde ir.
- ✨ Cada latido mío es una semilla de fe plantada en el tiempo.
- ✨ La vida me sostiene incluso en los silencios más largos.
- ✨ Confío en mi intuición; es la voz de mi alma susurrándome el camino.
- ✨ Mi fe no depende de resultados, sino de mi verdad interior.
- ✨ Cada desafío es un puente secreto hacia mi expansión.
- ✨ Estoy siendo guiada, incluso cuando no entiendo el mapa.
- ✨ Mi confianza no es ciega: es el faro interno que nunca se apaga.
- ✨ La Fuente de Vida no olvida a quien camina desde el corazón.

Sanar también es Amar

Afirmaciones para Sanación Emocional

- ✦ Mi dolor no me define, me revela.
- ✦ Cada herida que abrazo se convierte en una flor nueva en mi jardín interno.
- ✦ Sanar no es olvidar; es recordar sin dolor.
- ✦ Me permito sentir todo lo que necesito para liberar.
- ✦ Cada lágrima es agua sagrada que limpia mi alma.
- ✦ Honro mis cicatrices: son mapas de lugares que he conquistado en mí.
- ✦ El perdón no libera al otro, me libera a mí.
- ✦ Elijo soltar la culpa y abrazarme con compasión.
- ✦ Sanar es el acto más profundo de amor hacia uno mismo.
- ✦ Estoy aprendiendo a caminar ligera, sin cargar culpas que ya no son mías.

Todo está Bien

Afirmaciones de Presente y Aceptación

- ✧ Hoy dejo de pelear contra la vida.
- ✧ Acepto el momento tal como es, no como quisiera que fuera.
- ✧ Cada instante es perfecto en su imperfección.
- ✧ Fluyo con la vida, no contra ella.
- ✧ Mi paz no depende de circunstancias externas.
- ✧ Mi única responsabilidad hoy es respirar y confiar.
- ✧ El presente es el único lugar donde puedo construir algo real.
- ✧ Estoy segura en el ahora.
- ✧ Todo está bien, incluso cuando mi mente no lo entiende.
- ✧ Hoy abrazo la vida tal como se presenta.

Raíces y Alas

Afirmaciones de Libertad Interior

- ✦ Tengo raíces fuertes y alas inmensas.
- ✦ Pertenezco a la tierra y al cielo.
- ✦ Estoy segura para ser libre, para ser quien soy.
- ✦ Mi historia me sostiene; mi alma me expande.
- ✦ La libertad empieza cuando suelto la necesidad de complacer.
- ✦ No nací para encajar, nací para ser auténtica.
- ✦ Hoy planto mis pies en mi verdad y abro mis alas hacia mis sueños.
- ✦ Cada elección auténtica me acerca más a mi libertad.
- ✦ Soy mi propio hogar, mi refugio, mi cielo.
- ✦ Libero lo que me ata. Abrazo lo que me eleva.

La Paz es Mi Hogar

Afirmaciones de Paz Interior

- ✦ Encuentro paz en lo simple, en lo pequeño, en lo verdadero.
- ✦ No persigo la calma, la descubro en mí.
- ✦ Mi hogar está en mi respiración, en mi presencia.
- ✦ Cada inhalación me llena de vida; cada exhalación me libera.
- ✦ Me libero de la urgencia de controlar.
- ✦ La paz no es ausencia de ruido, es presencia de alma.
- ✦ Hoy me convierto en mi refugio más sagrado.
- ✦ Elijo lo que nutre mi serenidad.
- ✦ Nada externo puede robarme la paz que nace en mí.
- ✦ Hoy soy hogar, hoy soy paz, hoy soy amor.

El Arte de Soltar

Afirmaciones para Dejar Ir

- ✦ Soltar es confiar más en la vida que en mis miedos.
- ✦ No todo lo que quiero es lo que necesito.
- ✦ Dejar ir no es perder, es abrir espacio para lo que viene.
- ✦ Elijo soltar sin amargura, con amor y gratitud.
- ✦ Mi paz vale más que cualquier apego.
- ✦ Confío en que lo que es mío encontrará el camino de vuelta o nunca se irá.
- ✦ Renuncio al control y abrazo el misterio.
- ✦ Cada adiós que duele es una bienvenida disfrazada.
- ✦ Suelto las expectativas que limitan mi vuelo.
- ✦ Hoy libero, confío y permito que la vida me sorprenda.

El Amor Empieza en Casa

Afirmaciones de Autorreconocimiento

- ✦ Soy mi primera casa, mi primer amor, mi primer refugio.
- ✦ No busco afuera lo que solo puedo darme adentro.
- ✦ Mi amor propio es mi raíz más profunda.
- ✦ Cada parte de mí es digna de amor, incluso aquellas que aún estoy aprendiendo a abrazar.
- ✦ Soy suficiente, completa y digna tal como soy ahora.
- ✦ Hoy celebro mis logros, mis procesos y mis renacimientos.
- ✦ Mi relación conmigo misma define la calidad de todo lo que atraigo.
- ✦ El respeto que me doy marca el estándar de cómo me aman los demás.
- ✦ Hoy me miro con los mismos ojos de ternura que siempre he buscado afuera.
- ✦ Soy el hogar que tanto anhelaba.

Manifestando Vida

Afirmaciones de Abundancia y Creación

- ✦ Soy creadora de realidades.
- ✦ Mis pensamientos, emociones y acciones son semillas que florecen.
- ✦ Todo lo que deseo en amor y armonía ya existe en posibilidad.
- ✦ Abro mis brazos y mi alma para recibir todo lo bueno que merezco.
- ✦ Cada día siembro gratitud, confianza y propósito.
- ✦ Mi vida se expande en amor, en abundancia y en gozo.
- ✦ Mis sueños no son casualidad: son llamados de mi alma a la expansión.
- ✦ Lo que imagino con fe, lo manifiesto con amor.
- ✦ Mi energía abre puertas donde antes solo veía paredes.
- ✦ Hoy soy campo fértil para los milagros.

Vivir Ligero

Afirmaciones basadas en los 4 Acuerdos

- ✦ Mis palabras son semillas: elijo sembrar amor, verdad y luz.
- ✦ Lo que digo construye, abraza y honra mi esencia y la de otros.
- ✦ Lo que otros piensan o hacen habla de ellos, no de mi valor.
- ✦ No soy responsable de las emociones ajenas, solo de mi verdad interior.
- ✦ Prefiero preguntar y aclarar antes que imaginar y sufrir.
- ✦ Mi paz es más valiosa que cualquier historia que mi mente pueda inventar.
- ✦ Hoy doy lo mejor de mí, sin exigirme perfección, solo autenticidad.
- ✦ Mi esfuerzo con amor siempre es suficiente para hoy.
- ✦ Vivir ligero es vivir verdadero, confiando en mi esencia más que en los miedos.
- ✦ Cada día tengo la oportunidad de soltar, amar y caminar más liviana hacia mi libertad.

De Víctima a Creadora

Mis Salvavidas para Vivir Despierta

- ✦ Dejo de esperar que alguien me salve: hoy decido ser mi propia salvación.
- ✦ Asumo mi vida como mi responsabilidad más sagrada.
- ✦ Mi poder no está en lo que otros hagan o digan, sino en lo que yo elijo construir.
- ✦ Ya no busco culpables afuera: transformo mi historia desde adentro.
- ✦ La fe no es esperar, la fe es caminar aunque no vea el suelo bajo mis pies.
- ✦ Cada acción pequeña que nace de mí, me acerca a mi libertad real.
- ✦ Me hago cargo de mi luz, de mi sombra, de mis alas.
- ✦ El dolor no define mi camino: mi coraje de seguir sí.
- ✦ Confío en algo más grande, pero entiendo que el primer paso siempre es mío.
- ✦ Hoy elijo ser protagonista de mi historia, no espectadora de mi vida.

Carta Final – Chaskina al Lector

Hoy que cierras este libro, no cierres las puertas que abriste dentro de ti.

Este no fue un viaje de respuestas, sino de encuentros: contigo, con tu luz, con tu verdad.

Cada palabra aquí sembrada fue una semilla... Pero tú eres quien decide hacerla florecer.

Cuando dudes, vuelve a tu alma.
Cuando te sientas perdida, vuelve a tu corazón.
Cuando olvides quién eres, recuerda:
Eres amor. Eres fuerza. Eres infinito.

Vive de verdad. Siente de verdad. Ámate de verdad.

Chaskina es tu reflejo, tu eco, tu hogar interno.

Gracias por caminar este tramo conmigo.
Ahora, vuela alto.

La luz en ti... siempre estuvo.

Notas del Lector

Mi Viaje Personal

Este espacio es tuyo.

Aquí no hay respuestas correctas ni formas perfectas.

Solo existe tu verdad, tu sentir, tu proceso.

Si alguna palabra te movió, si alguna afirmación sembró algo en ti, si algún capítulo te abrazó en un momento especial... escríbelo aquí.

Este libro no busca quedarse en las páginas. Quiere florecer en ti.

✍ Mis afirmaciones favoritas:

✍ Lo que sentí al leer este libro:

✍ Un compromiso conmigo mismo/a:

Agradecimientos

Gracias...

A la vida, que aún en los días más oscuros, sembró semillas de luz en mi alma.
A cada experiencia, dulce o amarga, que me mostró caminos de amor propio, fe
y renacimiento.

Gracias a quienes me abrazaron cuando dudaba,
y también a quienes me soltaron, porque me enseñaron a abrazarme más fuerte.
Gracias a la fuerza que descubrí en mí misma,
al amor que aprendí a darme,
y a la fe que nunca dejó de susurrarme: "Sigue".

Gracias a esa energía mayor, a ese algo que no veo pero siento,
que sostiene cada uno de mis pasos invisibles.

Y gracias a ti, alma que ahora sostiene este libro entre tus manos.
Que estas palabras sean para ti como un faro en tu camino,
como una caricia en tu noche,
como un eco suave que te recuerde:

La luz que buscas... siempre habitó dentro de ti.

Con todo el amor,
Chaskina
(Jeniffer, 2025)



Bendición Final de Chaskina

Que la luz que has tocado en estas páginas
permanezca encendida dentro de ti.

Que tus pasos se sientan guiados por amor,
que tu alma recuerde su inmensidad,
y que cada amanecer sea una nueva oportunidad para florecer.

Recuerda:
No caminas sola/o.
Caminas con tu luz.
Caminas contigo.
Caminas con todo el amor que ya eres.

Que la vida te abrace siempre,
que tu fe nunca se apague,
y que tu corazón sea para siempre tu hogar.

Hoy nace un proyecto muy especial para mí:
un libro creado desde el corazón,
para acompañarte en tu propio camino de amor,
fuerza y reencuentro.

Gracias por ser parte de este viaje.
Que cada palabra florezca en tu vida de la manera
que más necesites.

Con cariño,
Chaskina (Jeniffer Emilia)