

Jimena Miranda



**BITÁCORA DEL
ALMA GESTANTE.**

Un viaje de escritura consciente
durante el embarazo.

Este no es un cuaderno cualquiera. Es un espacio sagrado donde tus palabras se vuelven medicina, memoria y espejo. Durante la gestación, no solo crecen tus hijos dentro de vos: también naces vos en una nueva versión. Esta bitácora es tu refugio para conectar, soltar, agradecer y habitar este viaje con presencia.



Jimena Miranda

Capítulo 1:

¿Por qué escribir durante el embarazo?

- La escritura como herramienta de autoconocimiento.
- Beneficios emocionales y energéticos de llevar una bitácora.
- Crear una práctica espiritual con palabras.
- Conectar con tu bebe desde el presente.
- Registrar tu proceso y compartir con otras futuras mamas.
- Crear un mamá consciente.

Capítulo 2: Cómo usar tu bitácora

- Elegí tu cuaderno o formato digital.
- Armá tu ritual: velas, música, silencio, panza
- Cuándo escribir: cada semana, día o cuando lo necesites.
- Recomendación: no editar, no juzgar, soltar



Jimena Miranda

Capítulo 3:

Guía de preguntas para cada trimestre.

Primer trimestre:

- ¿Cómo recibí esta noticia?
- ¿Qué siento en mi cuerpo estos días?
- ¿Qué miedos me atraviesan?
- Hoy me abrazo porque...



Segundo trimestre:

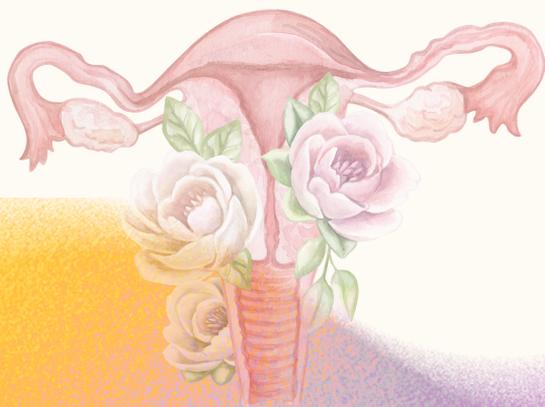
- ¿Cómo cambia mi energía?
- ¿Cómo conecto con mis hijos?
- Mi cuerpo está...
- Quiero decirle a mis bebés que...

Tercer trimestre:

- ¿Qué me está enseñando este cierre?
- ¿Qué estoy soltando?
- Mi intuición me dice que...
- Cuando nazcan, quiero recordar..

Capítulo 4: Afirmaciones para cada etapa.

- "Confío en mi cuerpo y en el proceso de la vida."
- "Estoy creando vida y también me estoy recreando a mí misma."
- "Soy una madre suficiente para estos hijos."
- "Elijo habitar este viaje con presencia y amor."



Jimena Miranda

Capítulo 5:

Espacio en blanco para tu voz.

(Indicación: este espacio está pensado para imprimir o completar digitalmente)

- Mi cuerpo hoy:
- Emociones presentes:
- Mensaje a mis hijos:
- Sueños/Imágenes:
- Gratitud:

Gracias por habitar este viaje con palabras. Que esta bitácora sea tu faro, tu pañuelo, tu altar y tu mapa. Estás gestando vida. Estás gestando una nueva vos.

Con amor,

Jimena Miranda



www.jimenamiranda.com