

# Ebook Práctico

## PARA MUJERES “SIN TIEMPO”

Una guía práctica para  
conectar contigo misma

  
Ho'oponopono

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

Sandra Jiménez  
(22almaslibress)



# Índice

BIENVENIDA

INTRODUCCIÓN

GUÍA PRÁCTICA

AGRADECIMIENTO

MÓDULO 1

MÓDULO 2

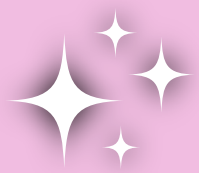
MÓDULO 3

MÓDULO 4

MANTRAS PODEROSOS

*Sandra Jiménez*

# Bienvenida bella



**Si eres de las que se pasa los días  
diciendo: “no tengo tiempo”...**

*Esta guía es  
para ti*



A lo largo de los años que llevo como acompañante en el desarrollo personal y espiritual, me encuentro con esta frase sobre el tiempo, pero ¿acaso no eres tu la que elige lo que hacer y donde estar en todo momento? ¿Hay alguien que decida por ti tu tiempo?

*Sandra Jiménez*

# Bienvenida bella

CREAR ESPACIOS DE TIEMPO PARA TI  
ES TODO UN ARTE, por tanto vamos a  
empezar a diseñar nuestro lienzo...

*Sandra Jiménez*



# Introducción



*Ho'oponopono*

...es una técnica ancestral hawaiana de “limpieza” y “enderezar” aquello que no está muy correcto.

Si no encuentras tiempo para ti, algo bien no va bella y lo sabes!

Por tanto, Esta técnica también se basa en el perdón, en perdonarte por no sacar tiempo para ti y además culpabilizar por aquellos pensamientos tóxicos que encima te “machacan” (arg! no me gusta nada esta palabra pero tenia que usarla para que seas consciente). Más adelante os hablaré un poco de ella pero ahora... **VAMOS AL GRANO!**

*Sandra Jiménez*

# Guía práctica para tener “más tiempo”.

## 01 ESTABLECER UN HORARIO DIARIO PARA TI

- Conectar contigo (respiración)
- Definir tus área más importante.
- Organizar la semana (los domingos)
- Tener una agenda.

## 02 SABER LAS NECESIDADES QUE TENGO

- Por las mañanas o por las tardes
- Incluso a medio día

## 03 ACTIVIDADES QUE TE ENCANTAN

- Realizar ejercicio físico (yoga, pilates, zumba...)
- Pintar
- Realizar alguna manualidad.
- Quedadas con amigas que nutren (un te o cafe).

## 04 PONERLO EN PRÁCTICA

- Ponte en marcha
- Encuentra tu actividad y aplicala

*Sandra Jiménez*

# Gracias bella, *esto es para ti*

Bienvenida a TU **MOMENTO**.

Esta guía es por y para ti, por todos aquellos momentos que has necesitado estar en paz contigo y no has podido. Porque mereces tener una vida por y para ti. Si, has leído bien. No es lo mismo vivir que sobrevivir y ha llegado tu hora de **CONECTARTE** contigo.

*Gracias por elegirte.*



*Sandra Jiménez*



# *Modulo 1*

UN HORARIO DIARIO PARA TI

*Sandra Jiménez*

# 01

## Modulo 1

### UN HORARIO DIARIO PARA TI

Lo primero: Conectar con tu cuerpo y mente

**Toma varias respiraciones y solo con eso  
basta!**

¿Qué necesidades no tengo cubiertas?

Hacer una lista de las áreas más importantes para ti y en  
cuáles quieres tener más tiempo.

Existen tres grandes y luego tenemos las específicas, (ve  
reflexionando).

ÁREAS SON:

Salud  
Dinero  
Amor



Sandra Jiménez

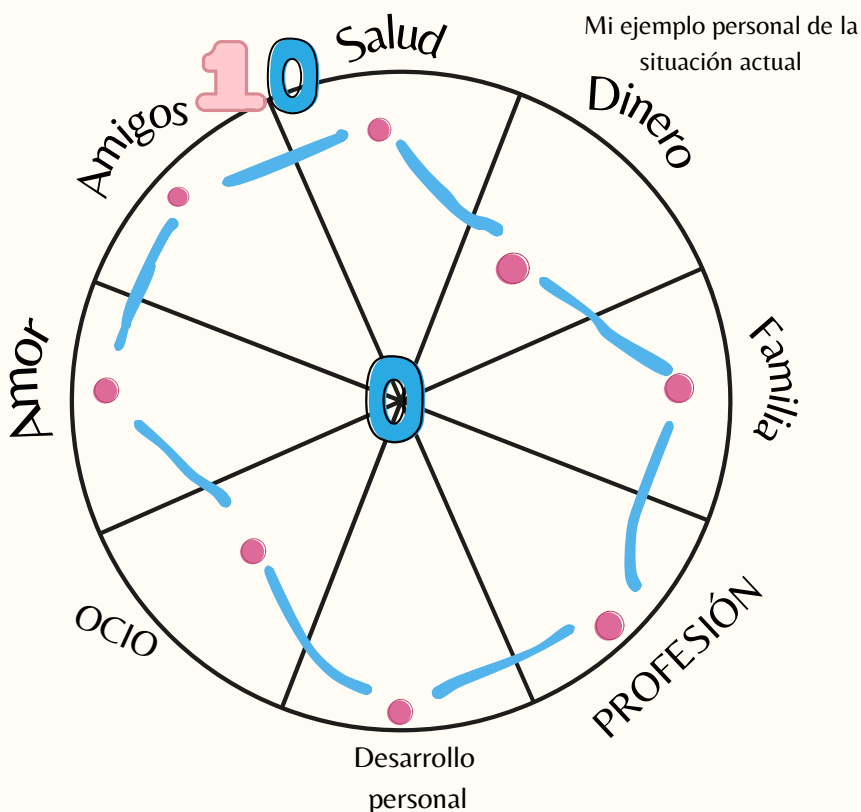
# La rueda de la vida

UN HORARIO DIARIO PARA TI

Aquí verás las áreas (todos tenemos las mismas, pero define cuál es más importante para ti y en qué punto estás).

Conocer las áreas es importante para saber de dónde partes. Te dejo aquí abajo mi rueda y tu en la siguiente haz la tuya.

**El punto del centro representa 0 y los extremos 10.**



*Sandra Jiménez*

# 01

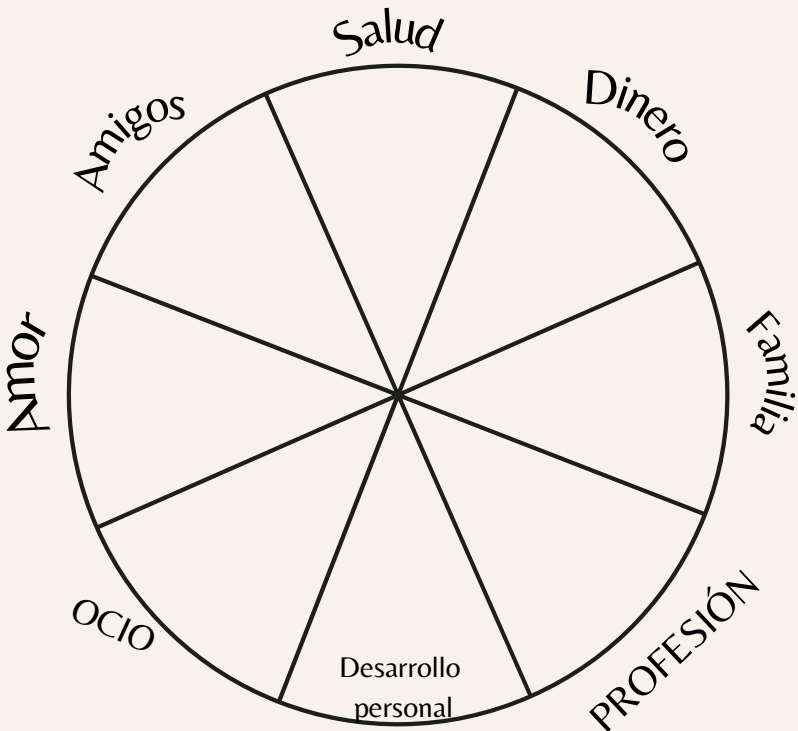
# Modulo 1

UN HORARIO DIARIO PARA TI

Ahora haz tu rueda en base a cómo estás y si quieres puedes subir los puntos, si están desequilibrados ya sabes donde te falta tiempo.

Si en alguna área sientes que estas en 0 ponlo, cuánto más sincera seas contigo mejor resolverás tu tiempo en un futuro próximo.

## La rueda de la vida



Sandra Jiménez

## UN HORARIO DIARIO PARA TI

**Es importante conocerte, para poder saber de dónde sacarás tu tiempo y qué es más importante para ti.**

Cuando pones los puntos en cada una de las áreas, con su puntuación (recuerda 0 es nada y 10 mucho tiempo le invierto y te es importante) y luego lo miras te das cuenta en qué áreas no estás destinando tiempo y por eso sientes que “no tienes tiempo” no es que no lo tengas, si no que no estás organizándolo de la mejor manera. Yo escribiéndolo para ti me he dado cuenta que no me doy todo el ocio que realmente necesito por tanto buscaré momentos de diversión.

¿Qué necesidades no tengo cubiertas?

¿Qué no quiero seguir permitiendo?

¿Qué me encantaría hacer que hace tiempo no hago?

**Organiza tu tiempo con un mapa, a mi me encanta verlo visual, ves a la siguiente hoja ;)**

*Sandra Jiménez*

# Mapa de tu tiempo “libre”

POR LAS MAÑANAS

POR LAS TARDES

QUIZÁS UN RATITO A MEDIO DIA

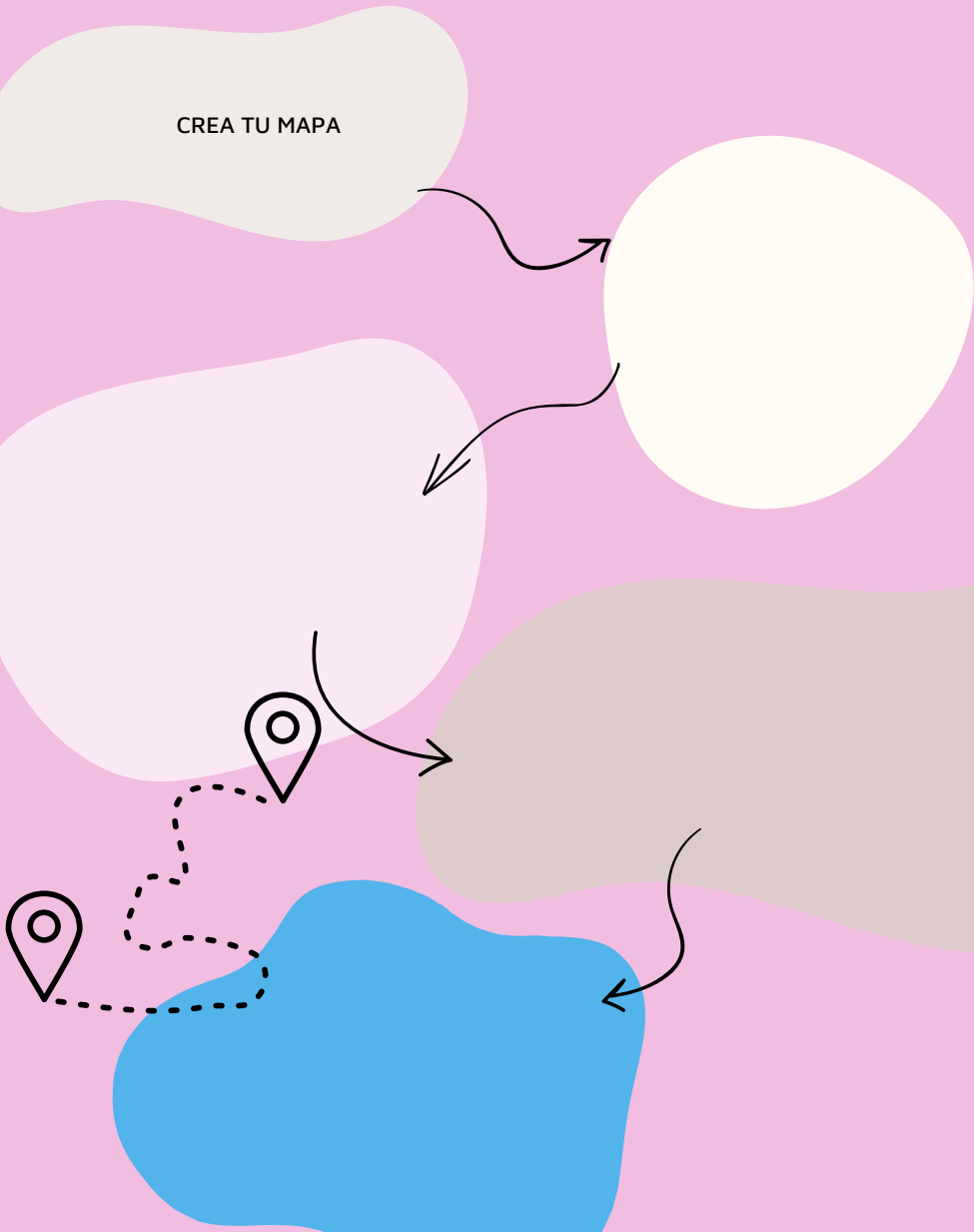
POR LA NOCHE (SIN NIÑOS)

O... ERES MADRUGADORA  
(CUANDO NO SE HAN  
DESPERTADO NI LOS PAJARITOS)

*Sandra Jiménez*

# Mapa de tu tiempo “libre”

CREA TU MAPA



Sandra Jiménez

A woman with dark hair, wearing a white blazer, a light blue button-down shirt, a light blue skirt, and brown boots, stands smiling in front of a black sports car. The scene is outdoors at dusk or dawn, with trees and other people in the background. The ground is covered with fallen yellow leaves.

“ CONVIÉRTETE EN  
AQUELLO QUE  
QUIERES VER EN EL  
MUNDO ”

GHANDI

Da

*Sandra Jiménez*

# *Una vez hecho lo anterior reflexiona:*

Hasta que no nos sentamos a reflexionar sobre cómo llevamos nuestra vida y qué echamos de menos nos nos damos cuenta. Si has hecho la tarea de las áreas ahora reflexiona sobre ello en las líneas de aquí abajo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ QUIERES MEJORAR Y CÓMO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sandra Jiménez*

# *Mi mapa de mi tiempo*



Para mi es importante atender varias áreas pero sobre todo priorizo mi CUERPO, MENTE y ALMA. Seguramente si estás conmigo en la Comunidad o has sido alumna mia sabrás que si no atiendes estos factores te sentirás triste, decaída y sin ganas de nada. Te dejo aquí abajo a lo que le dedico tiempo Siiii o siiii!

## MIND MAP

### CUERPO

GYM  
Comer bien  
Dormir descansando

### MENTE

Podcast  
Formaciones  
Conferencias

MI TIEMPO  
ES ORO

### ALMA

Buenas  
conversaciones  
Estar con personas  
que te sumen  
Cumplir tus deseos

**¿Se descubre en un  
día, dos o una  
semana?**

Pero si lo practicas  
en 22 días si

*Sandra Jiménez*



02

# *Modulo 2*

QUÉ NECESIDADES TENGO

*Sandra Jiménez*

## *Existen Varias necesidades en el ser humano.*

*Ya nos lo dijo Maslow*

¿Sabrias identificarme cuales tienes cubiertas y cuáles no?

**AUTORREALIZACION**

N. De estigma

N. Sociales

N de seguridad

N. Básicas



Escribe aqui tus necesidades





***Existen Varias necesidades en el ser humano.***

Las Necesidades básicas son las de comer, beber, dormir; las de seguridad, tener una casa por ejemplo; las sociales, mantener relaciones que te aporten tu necesidad de apoyo...

Todas son necesarias nunca mejor dicho, pero si te das cuenta para llegar arriba de la pirámide.. tienes que tener completas o ala menos bastante cubiertas para que quieras desarrollarte como persona, por tanto ya te he dadas pistas.

**Para poder dedicarte a ti sin culpas, y que disfrutes tu tiempo de una manera divertida, hay que cubrir primero las de abajo. Por tanto haz el ejercicio y empieza por lo básico.**

**Práctica Yoga, pilates, meditación, mindfulness, entre otras.**

*Si te sientes desconectada o desmotivada en alguna parte de la pirámide, te sentirás frustrada y triste y esto hará que tu tiempo no sea nada productivo...*

¿QUÉ QUIERES MEJORAR Y CÓMO?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sandra Jiménez*



# Te hablo de Ho'Opiono... (lo que te mencioné arriba)

Ho'Opiono es una técnica ancestral Hawaiana que nació para limpiar nuestra mente y PERDONARNOS por los errores que cometemos.

Hoy yo la aplico para absolutamente todo, Ho'Opiono te sirve hasta para centrarte y encontrar tiempo contigo, mis alumnas ya lo saben...

Si te dices “no tengo tiempo” no lo tendrás porque tu mente te llevará por donde ella quiere, zona de confort.

Tienes que tener una PASIÓN por pasar tiempo contigo para lograr lo que quieres y en ello ayuda mucho conectar con algo más. En mi caso fue esta técnica. Me apunté a terapia, me apunté al gimnasio, saqué tiempo para hacer mis manualidades, salía con amigas que me ayudaban a levantarme, me leía libros..



**Tu tiempo no  
vuelve, tu no  
tienes tiempo,  
EL TIEMPO TE  
TIENE A TI.**

*Sandra Jiménez*



Nunca vas a ser la que eres HOY, nunca más vas a tener el momento que tienes ahora, de hecho mientras estás leyendo esto ya ha pasado, ES PASADO, el momento presente es un regalo que nos da la vida para estar más en calma y salirnos de nuestra mente.

La mente es la que nos dice: no tengo tiempo, ahora no es el momento, no puedo, quizás otro día, no tengo horas en el día, no me da tiempo a tal... EXCUSAS! Y te digo que a mi me pasa constantemente pero para eso tengo que salirme de mi cabeza y hacer pequeñas cositas por mi para que pueda seguir cumpliendo mis sueños.

*Sandra Jiménez*

*Eres lo que te dices y  
lo que haces con lo  
que te dices.*

MIS FRASES FAVORITAS



*Sandra Jiménez*



# *Modulo 3*

**ACTIVIDADES QUE  
TE ENCANTAN**

*Sandra Jiménez*

# 03



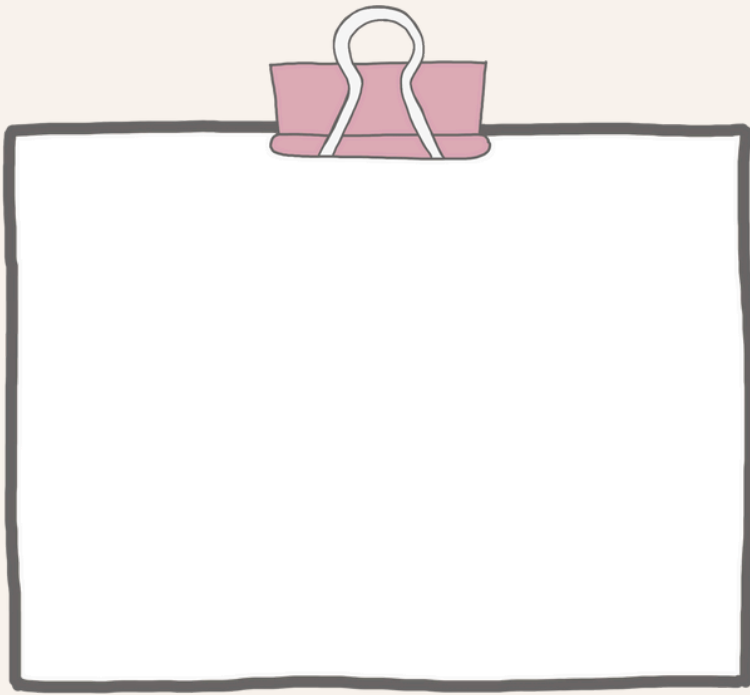
## *Actividades que te encantan*

Para saber qué actividades te gustan te propongo un pequeño ejercicio: Cierra los ojos un momento, toma varias respiraciones profundas y recuerda aquellos momentos en los que eras una niña feliz y te encantaba hacer...

Aquí abajo te dejo varios espacios para que dejes a tu imaginación vivirlo y luego por supuesto... Pongo en práctica! ;)

**Me gusta...**

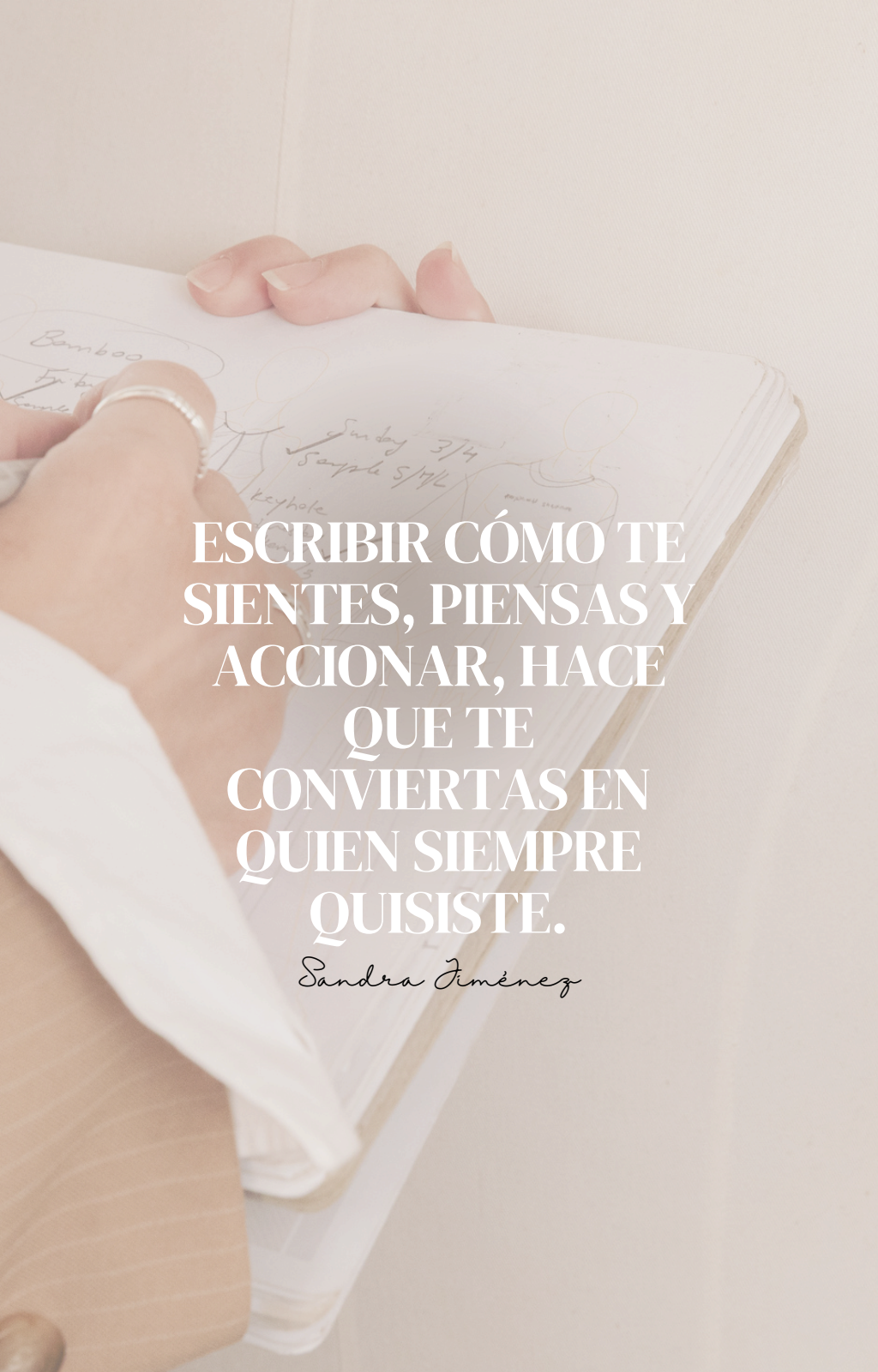
*Sandra Jiménez*



Qué momento del día voy a elegir para hacer una actividad de esas que he puesto arriba.

Esto es un compromiso contigo misma, estás aquí para autorrealizarte como persona y si has llegado a hasta aquí es porque tu intuición quiere hacerlo, ¡ date este capricho!

*Sandra Jiménez*

A close-up photograph of a person's hands holding a pen over an open sketchbook. The sketchbook contains fashion sketches of a person's torso and shoulders, with handwritten notes in pencil. The notes include "Bamboo" circled in the top left, "Sample 3/4" and "Sample 5/4L" in the center, and "keyhole" written below. The person's left hand is visible, wearing a silver ring. The background is a plain, light-colored wall.

ESCRIBIR CÓMO TE  
SIENTES, PIENSAS Y  
ACCIONAR, HACE  
QUE TE  
CONVIERTAS EN  
QUIEN SIEMPRE  
QUISISTE.

*Sandra Jiménez*





04

# *Modulo 4*

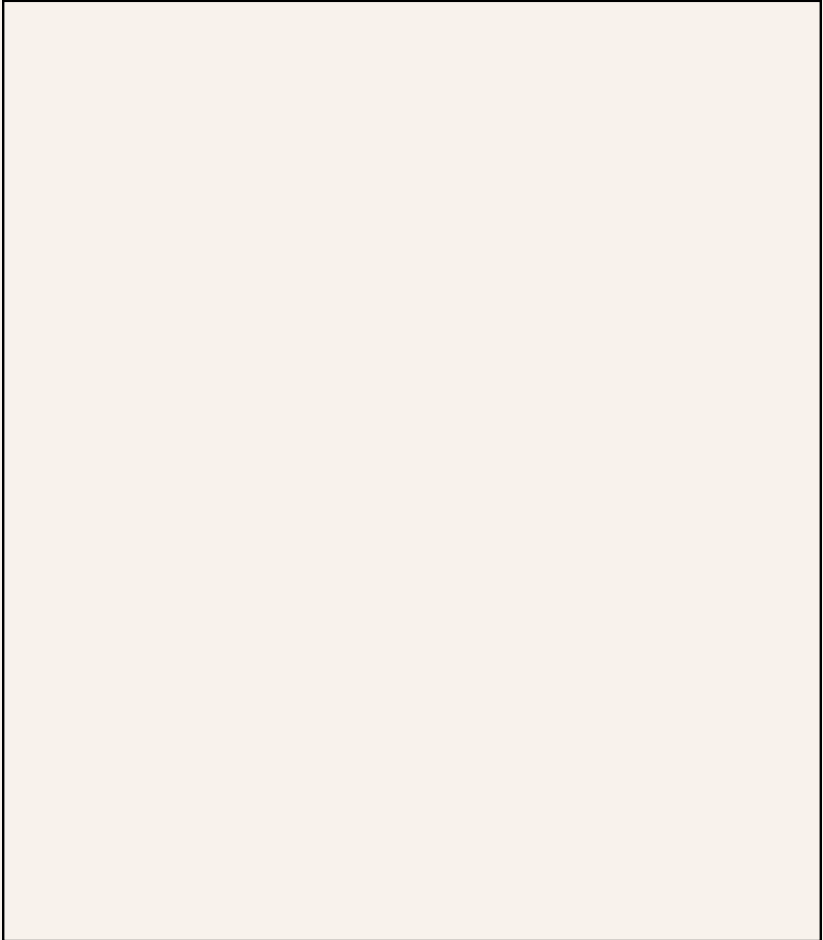
**¡PONLO EN PRÁCTICA!**

*Sandra Jiménez*

# 04

## *¿Dónde está tu niña interior?*

Ahora que hemos llegado a este punto, busca una foto de cuando eras peque, esas típicas que tenemos que nos pillaron con algo en la mano, o con alguna mascota que teníamos, o quizás con juguetes, alguna que te conecte y te recuerde quién eres. Es importante que la pegues aquí y hagas una mini- meditación o respiración profunda. Mírala a los ojos, mira su sonrisa, como disfrutaba...



*Sandra Jiménez*

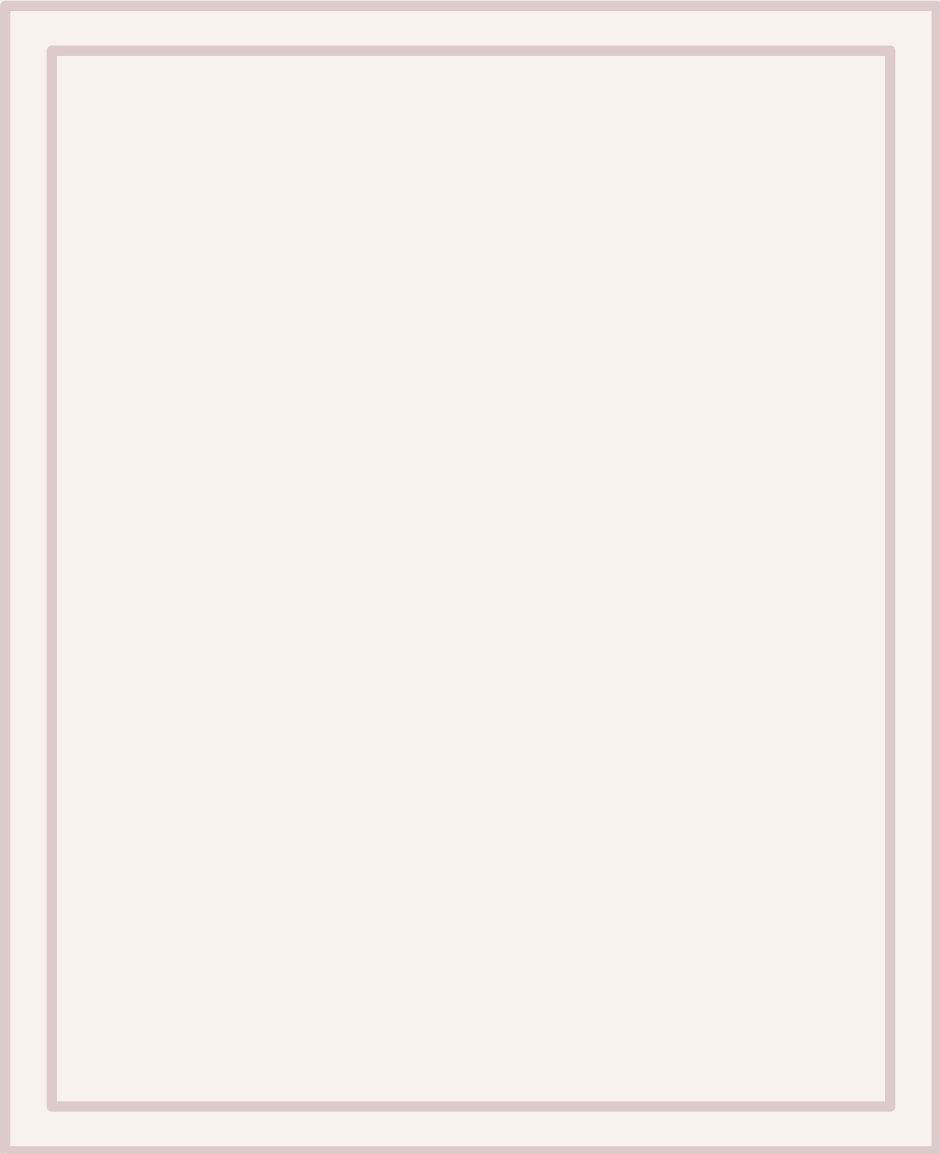


Si hay alguien importante  
eres...

Tu ✨

*Sandra Jiménez*

Pon tu mejor foto de adulta/o, con la actividad que más disfrutas hacer para recordártelo cada vez que se te olvide ;)

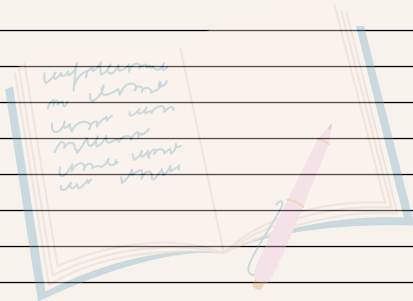


*Sandra Jiménez*

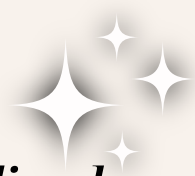


# *Mi diario de momentos dedicados para mi*

*Escribe aquí día tras día lo que  
vay haciendo por y para mí...*

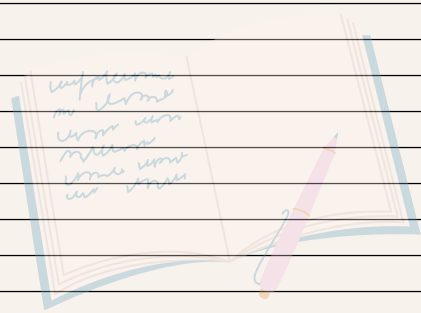


*Sandra Jiménez*



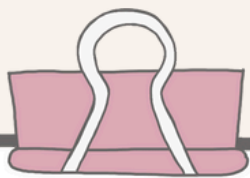
# *Mi diario de momentos dedicados para mi*

*Escribe aquí día tras día lo que  
vas haciendo por y para mí...*



*Sandra Jiménez*

# Tu mantra poderoso



Lo siento

Perdóname

Gracias

Me amo

Ámate siempre y cuando más lo necesites, repítete el mantra hasta que se te olvide porqué te sentías mal...

*Sandra Jiménez*

# Mis mantras



Quiero, puedo y lo haré.

Organizo mi tiempo cubriendo mis  
necesidades más preciadas.

El tiempo que me dedico es el mejor  
regalo que puedo darme.

Mi tiempo es sagrado y lo uso con amor  
y consciencia.

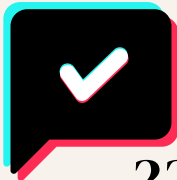
El universo siempre me da tiempo para  
lo esencial.

*Sandra Jiménez*

*Puedes  
encontrarme en:*



Instagram  
**22almaslibress**



Tiktok  
**22almaslibress**



Spotify  
**ALMAS LIBRES\***

Próximamente en YouTube....

*Sandra Jiménez*



Conecta con  
*Ho'oponopono*

**¡Mil gracias!**



*Sandra Jiménez*