

Iluminarte Para Iluminar



30 DÍAS PARA RETOMAR LA SENDA

Un camino de Elul a Rosh Hashana.





Día 1 — Empieza el camino

Hashem no espera perfección.
Espera disposición.
Solo hace falta dar el primer paso.

HOY: Regálale 5 minutos de silencio. Sin móvil.
Di una Berajá con toda la intención.

¿Qué necesito escuchar de mí que
llevo demasiado tiempo ignorando?

**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashem
y contigo misma**



Día 2 — Gratitude

Mira tu vida con ojos nuevos.
En los días difíciles siempre existe
algo PARA AGRADECER.

HOY: PARA REFLEXIONAR

¿Qué regalo he pasado por alto?

**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashem
y contigo misma**



Día 3 — Perdón

Perdonar no siempre significa olvidar.

Significa dejar de cargar un peso que ya no necesitas.

“Detrás de las acciones van los corazones. – Rab Dessler”

HOY: Piensa en alguien a quien puedas empezar a perdonar.

¿Qué emoción necesito soltar?



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashem y contigo misma

Día 4 — Hablar con Hashem

No hace falta elaborar un discurso.

Sincérate. Exprésale tus dudas y tus miedos.

“Envía a Hashem tu carga y Él te sustentará. (Salmos 55:22)”

HOY: Dedica dos minutos a hablar con Hashem, abre tu corazón y expresas tus necesidades.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 5 — Obsérvate con ternura



Hacemos esfuerzos para ser amables con los demás.

A veces olvidamos serlo con nosotras mismas.

HOY: Cambia una crítica por una palabra amable hacia ti misma.

¿Cómo le hablaría a una buena amiga si viviera lo mismo que yo?



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 6 — Escuchar

Vivimos rodeadas de ruido.

Elul nos invita a escuchar.

No solo a Hashem, también
a nuestra propia Alma.

**HOY: Apaga el móvil durante 10 minutos.
Escucha tu respiración.**

**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashem
y contigo misma**



Día 7 — Un pequeño cambio

No necesitas una revolución.
Solo una decisión pequeña.
Los grandes cambios empiezan con un
gesto sencillo.

HOY: Haz una cosa diferente que acerque tu
vida a la persona que quieres ser.

**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con
Hashemy contigo misma**

Día 8 — La fuerza de una palabra amable

“La muerte y la vida están en poder de la lengua. (Proverbios 18:21) “

En Elul hacemos *teshuvá* rectificando nuestra manera de hablar

HOY: Regala un elogio sincero a alguien.

¿Mis palabras acercan o alejan a las personas?



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 9 — Confía

*“Encomienda a Hashem tu camino;
confía en Él, y Él actuará.” (Salmo 37:5)*

Debemos aprender a soltar y confiar, aceptando que no podemos controlarlo.

Hay cargas que no fueron hechas para permanecer sobre nuestros hombros.

HOY: Escribe tu preocupación y entrégasela a Hashem.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 10 — Ver el bien



El bien se encuentra
en una sonrisa, una
llamada o un gesto de
paciencia.

HOY: Haz un acto de bondad
sin esperar nada a cambio.

¿A quién puedo alegrarle
el día hoy?

Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 11 — Escuchar el *shofar* del corazón

El sonido no solo despierta los oídos.
Despierta el Alma.

Nunca es tarde.
Nadie está demasiado lejos.

HOY: Dedica dos minutos a valorar la
teshuvá. Es el mayor regalo de Hashem.

¿Qué parte de mí necesita despertar?



**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con
Hashemy contigo misma**

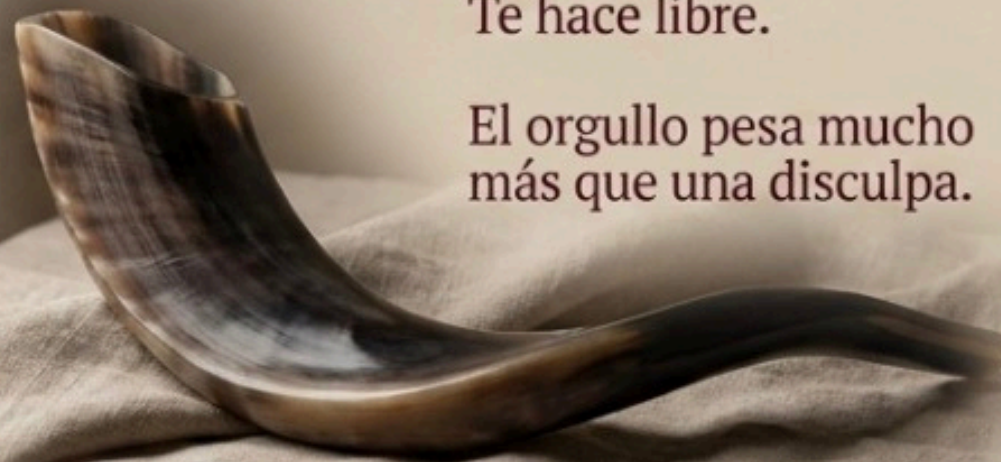


Día 12 — Pedir perdón

Pedir perdón no te hace
pequeña ni débil.

Te hace libre.

El orgullo pesa mucho
más que una disculpa.



HOY: Da el primer paso. Si has herido
a alguien o una relación se ha marchitado,
sé valiente.

**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con
Hashemy contigo misma**



Día 13 — Perdonarte

El perdón más difícil es el que nos ofrecemos a nosotras mismas.

Hashem conoce tus caídas, pero también tu deseo de levantarte.

HOY: Escríbete una carta de ternura. Háblate como hablarías a tu hija o hermana.

Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 14 — La alegría también es sagrada

La espiritualidad no solo vive en las lágrimas.

Florece en la risa, expresando que no estamos solas.

“*Servid a Hashem con alegría.*”
(Salmo 100:2)

HOY: Haz algo que llene tu corazón de alegría. Sin culpa.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 15 — La mitad del camino

Elul

Elul nunca trató de perfección.

Trata de seguir intentándolo.

HOY: Felicítate por el camino recorrido.

EN LA PRÁCTICA:

Programa dónde y con quién compartirás las comidas de Rosh Hashaná.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 16 — La paciencia

Todo lo que crece necesita tiempo.

También el Alma.

No te compares.

HOY: Respira antes de reaccionar. Cuenta hasta 10 o recuerda un salmo.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 17 — La gratitud transforma

La gratitud abre el corazón para reconocer las bendiciones que ya están presentes, antes incluso de pedir.

HOY: Escribe 5 bendiciones que normalmente das por hechas.

EN LA PRÁCTICA: Confirma a tus invitados.
Piensa en alguien que está solo.

Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

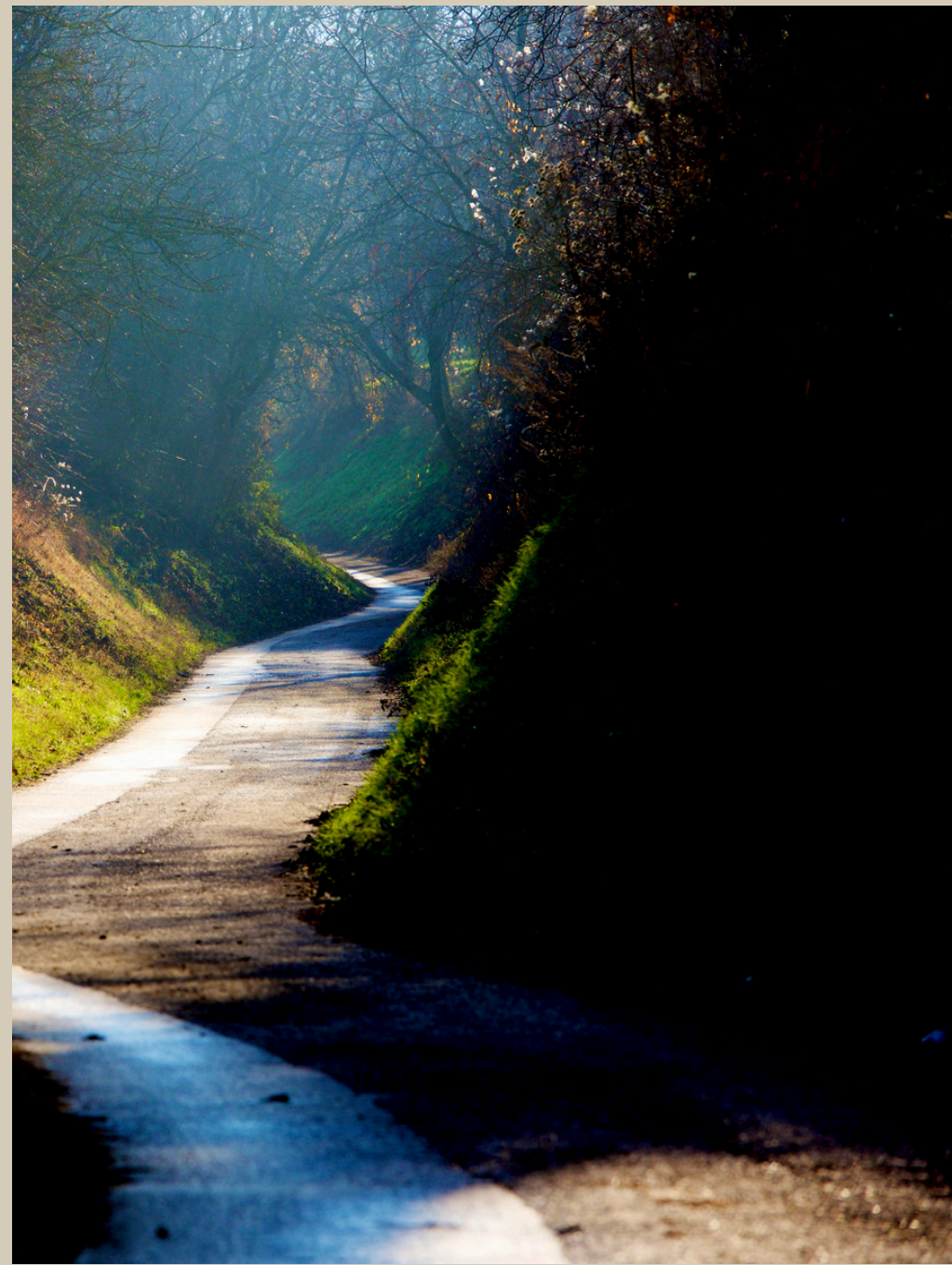
Día 19 — Acostúmbrate a no juzgar

No conocemos las batallas que libra cada persona.

Antes de juzgar... elige comprender.

HOY: Cultiva la empatía y la comprensión en cada interacción.

EN LA PRÁCTICA: Revisa tus ingredientes para evitar el estrés.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 20 — La confianza

Ocúpate de lo que
depende de ti.

Lo demás... entrégalo a
Hashem.

HOY: Exprésale a Hashem tu fe,
confiando y soltando lastre.

EN LA PRÁCTICA: Incluye los
alimentos especiales (*Simanim*)
en tu lista de la compra.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

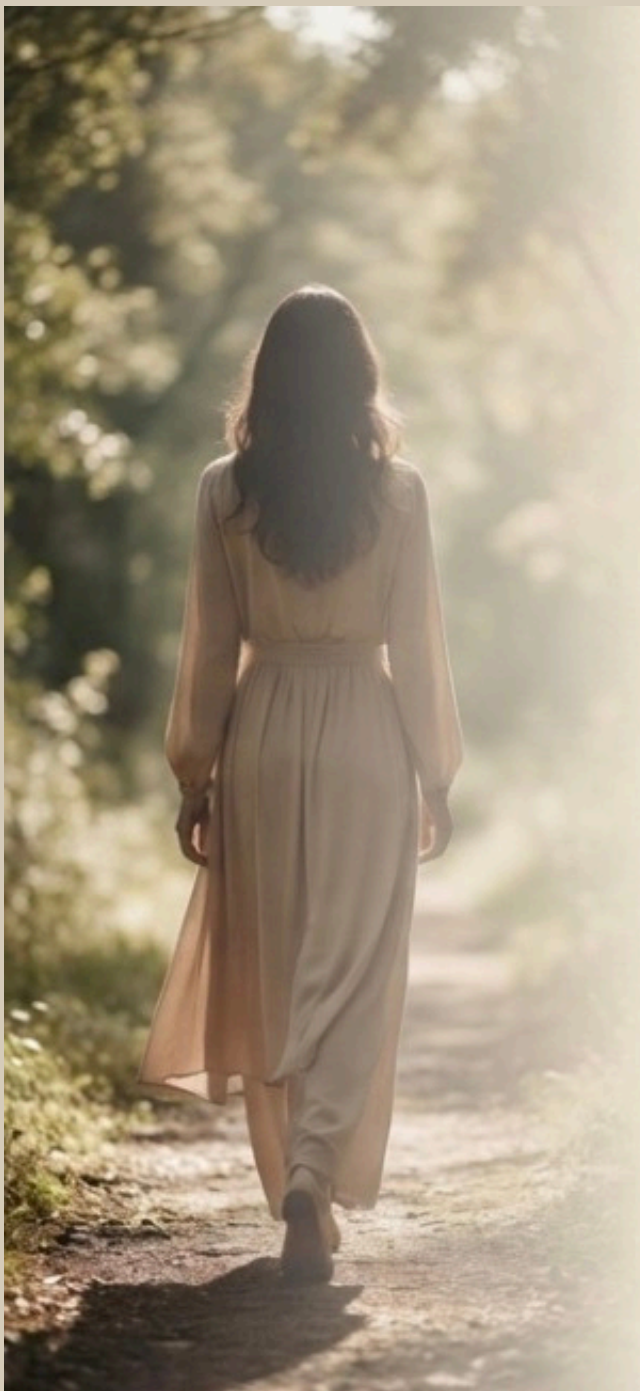


Día 21 — La sencillez

Hashem nos habla en lo cotidiano.

En un café, una sonrisa,
un atardecer.

HOY: Camina despacio.
Observa la belleza que
normalmente pasa
desapercibida.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 22 — Generosidad

Dar no siempre significa dinero.

Regala atención, paciencia, una palabra amable.

HOY: Regala algo que no se pueda comprar.

EN LA PRÁCTICA: Prepara y congela postres/platos para llegar más descansada.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 23 — Volver a empezar

Aunque ayer no haya salido como esperabas...

Hoy vuelves a tener una oportunidad.

HOY: Vuelve a intentarlo.
Es un privilegio.

EN LA PRÁCTICA:
Continúa preparando en los ratos libres.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 24 — La humildad

Aceptar que aprendemos
nos hace más sabias.
Más humanas.

HOY: Reconoce algo
que puedas mejorar, sin
juzgarte.

EN LA PRÁCTICA:
Prepara una receta
típica de tu familia para
recordar a quienes ya no
están. Los sabores
perpetúan su recuerdo.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 25 — Bendecir

Habla bien.
Piensa bien.
Desea el bien.

Las bendiciones
transforman el
corazón y el
Mundo.

EN LA PRÁCTICA: Reparte tareas de casa.
Explica a tu familia la mitzvá de recibir la
...hogar limpio y bonito.



**Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con
Hashemy contigo misma**

Día 26 — Tu propósito

“Hashem es mi Pastor,
nada me ha de faltar.”

Acepto que no soy perfecta,
pero sí auténtica.

¿Cómo quiero presentarme ante
Hashem el día de Rosh Hashaná?

EN LA PRÁCTICA:
Seguimos organizando la casa.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma

Día 27 — Esperanza

Mientras hay vida, siempre hay posibilidad de retomar la senda.

Nunca es tarde.

HOY: Entiende que el momento más importante es AHORA.

EN LA PRÁCTICA: Prepara las comidas frescas de última hora.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 28 —

La mujer que quiero ser

Cierra los ojos suavemente.
Visualiza la versión más plena,
radiante y amorosa de ti misma.
Ella vive en paz, confía en su
intuición y actúa desde el
corazón.

HOY: Da un paso consciente hacia ella.
Un pequeño gesto cuenta.

EN LA PRÁCTICA: Regálate un momento de paz
o un pequeño detalle que te recuerde tu valor.
Renueva tu energía.



Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashemy contigo misma



Día 29 — Gracias por el camino

Mira todo lo que has recorrido.

Quizá nadie lo haya visto. Pero Hashem sí.

EN LA PRÁCTICA: Compra unas flores para decorar tu casa y agradecer a Hashem por Su benevolencia.

Nos vemos mañana. Que hoy tu corazón encuentre un motivo para conectar con Hashem y contigo misma

Día 30 — Rosh Hashaná

“Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí.”

*(Salmo 51:10) | Reina Valera
Llegas con tus y aprendizajes.
Y con la certeza de que Hashem
sigue creyendo en ti.*

Únete a nosotras en Mujer Judía

www.Mujerjudia.com

Contamos contigo

Juntas somos más fuertes

Juntas somos más fuertes



Shaná Tová Umetuká. 🍏🍯

*Que este nuevo año te encuentre con un corazón más sereno,
una fe más profunda y la valentía de seguir creciendo.*