

EL ESPEJO DE TU VIDA

Workbook de Alineación Energética



EL ESPEJO DE TU VIDA

Workbook de Alineación Energética

¡Bienvenida a este maravilloso espacio!

Me alegra tanto saber que buscas ganar claridad sobre tu vida, y es un honor inmenso para mí ayudarte a descubrirla.

Muchas veces caminamos por la vida sin detenernos a observar realmente cómo se siente vivirla. Nos levantamos cada día y seguimos nuestras rutinas en piloto automático, sin darnos cuenta que a veces, la vida que estamos viviendo no es necesariamente la que quisiéramos.

Este Workbook es un ejercicio que te servirá como una invitación a pausar por un momento, mirar tu vida con honestidad y reconectar con lo que verdaderamente deseas experimentar.

No juzgándote a ti misma ni cómo se ve tu vida, sino simplemente observarla con consciencia para que puedas reconocer si esta vida realmente se siente **tuya**.

¿Cuál es su objetivo?

Utilizando **La Rueda de la Vida** como herramienta principal desde la presencia y la simple **observación**, el objetivo de este ejercicio es ayudarte a ganar consciencia sobre qué áreas de tu vida sientes que están alineadas con los verdaderos deseos de tu corazón y cuáles no.

Antes de Comenzar

Cuando empieces este ejercicio, hazlo en un espacio tranquilo y privado donde puedas genuinamente reflexionar con honestidad acerca de tu vida como se ve en este momento antes de cambiarla.

Recuerda que el primer paso hacia un gran cambio comienza con el reconocimiento y la aceptación, así que al transitar este Workbook, hazlo con apertura y honestidad.

Respira profundamente y siéntate con cada pregunta, para que puedas responder honestamente. No hay respuestas correctas o incorrectas, este ejercicio es simplemente un espejo de tu consciencia. Comencemos.

Salud Física

hábitos alimenticios, movimiento,
descanso intencional

Salud Mental

mentalidad, emociones,
autocuidado

Recreación

pasiones, hobbies,
diversión

Hogar

ambiente físico,
espacio

Relaciones

pareja, comunidad,
conexión

Propósito

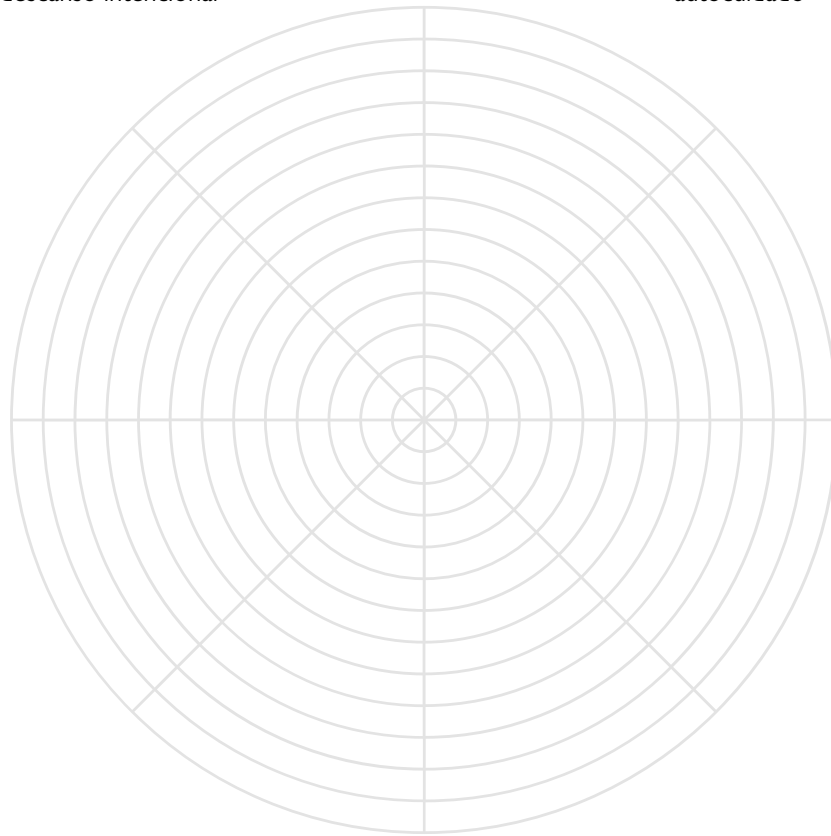
gozo, creatividad
dirección, llamado profundo

Desarrollo Personal

educación, espiritualidad,
sueños, expansión

Riqueza Consciente

organización amorosa de recursos,
expansión y seguridad



¿Cómo funciona?

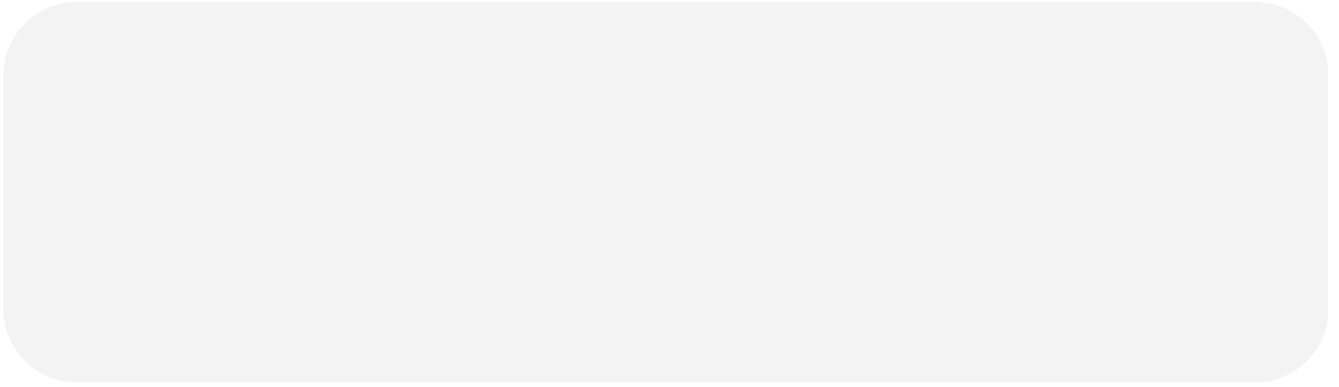
Evalúa tu nivel de satisfacción en cada una de estas áreas de la escala del 1 al 10, donde 1 es no sentirse satisfecha, y 10 es sentirse muy satisfecha.

Utiliza tu creatividad, colores, o lo que te sientas llamada a usar, pintando cada área en base a cómo te sientes. Luego, responde las siguientes preguntas con apertura y consciencia.

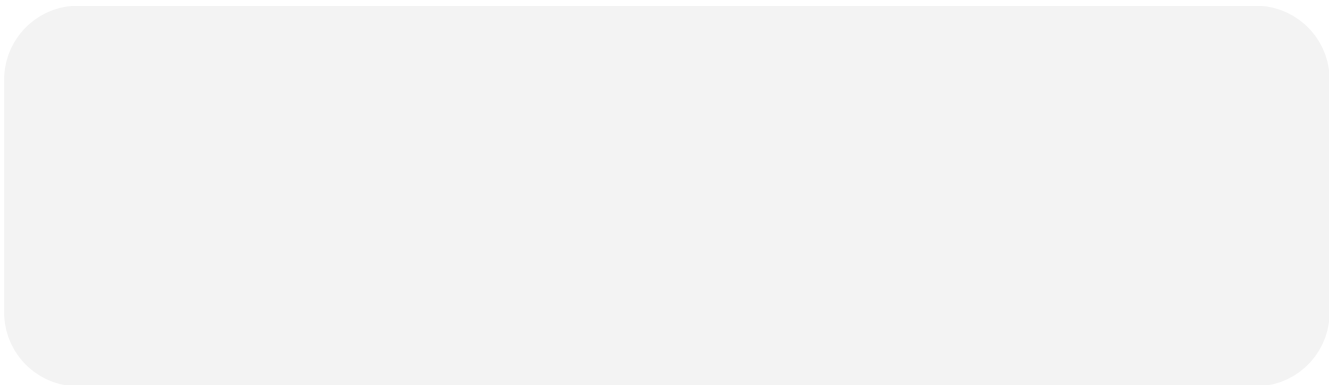
Primera Realización

Un primer momento
de Consciencia

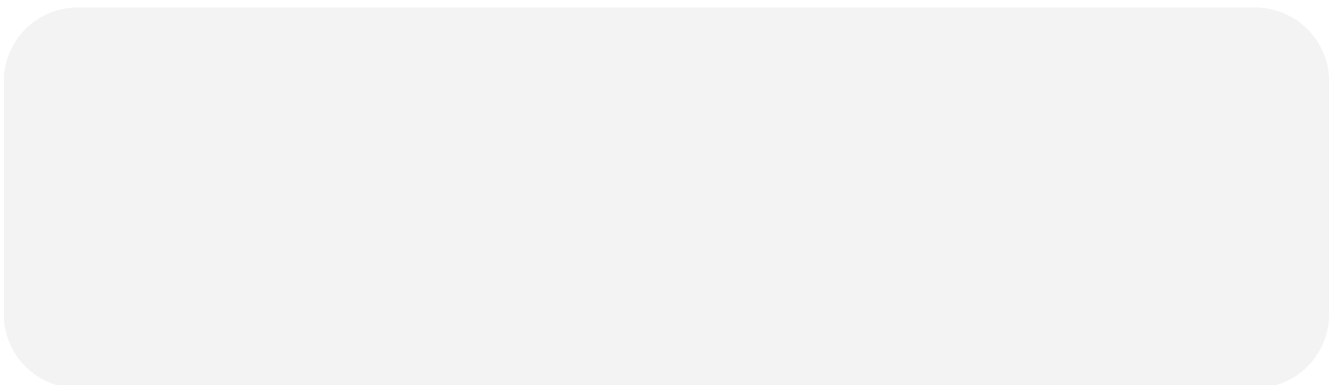
¿Qué área de tu vida se siente más alineada en este momento?



¿Qué área se siente más desconectada o descuidada?



¿Hay algún área que sabes en tu corazón que está lista para transformarse?



El Espejo Consciente

Reconociendo tu
realidad con honestidad

Sentándote con tu Rueda de Vida, si la observas
honestamente, ¿qué historia dirías que estás viviendo?

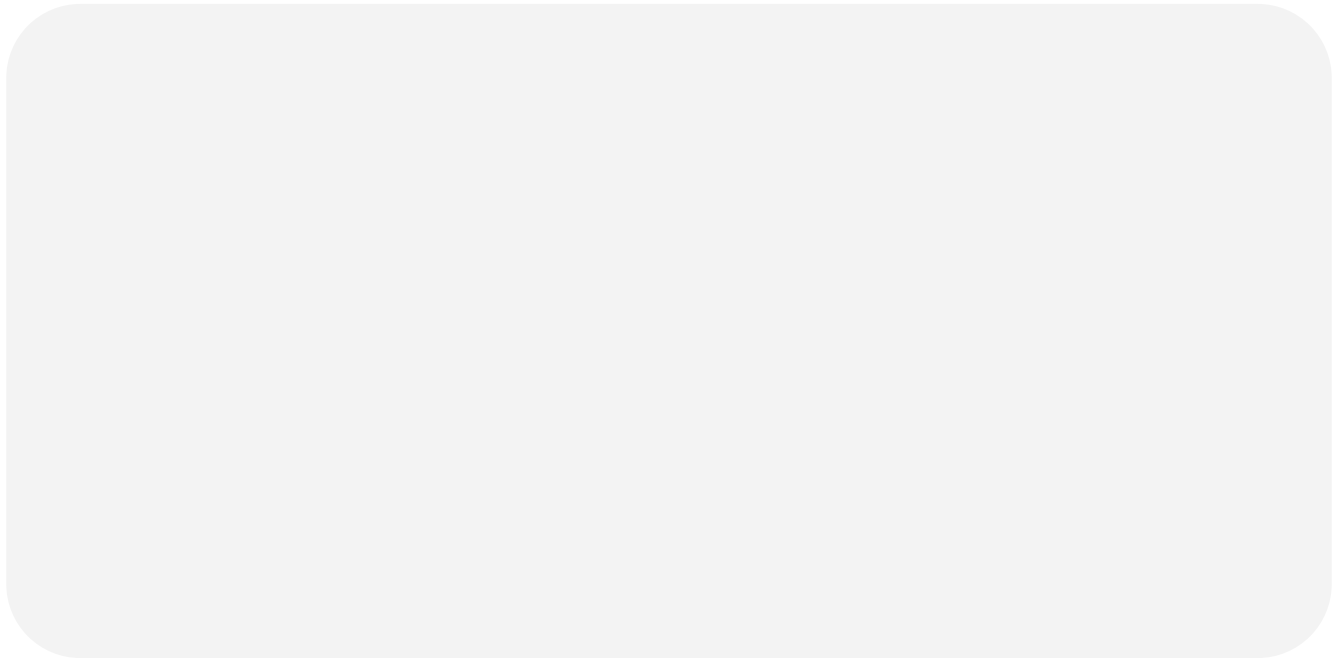
¿Esta historia refleja lo que realmente eres y deseas?

¿O sientes que hay una versión más auténtica de tu vida
esperando ser vivida?

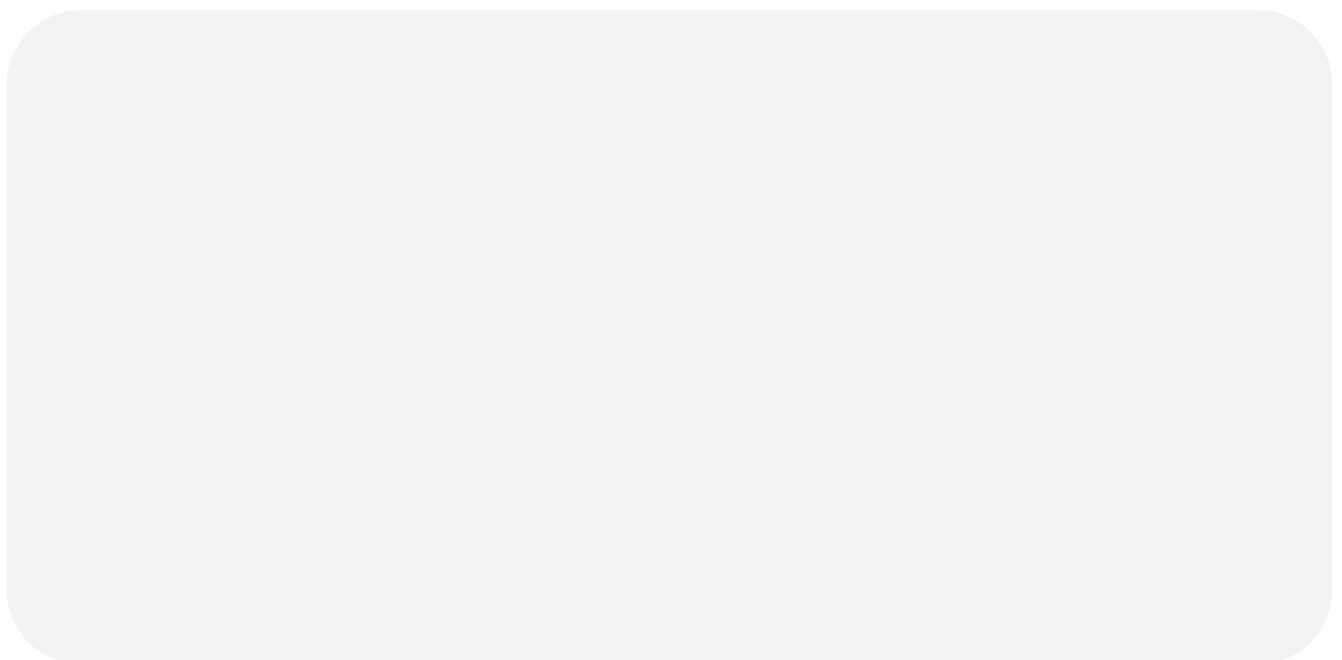
Activa tu Vida Deseada

La experiencia
que tu corazón anhela

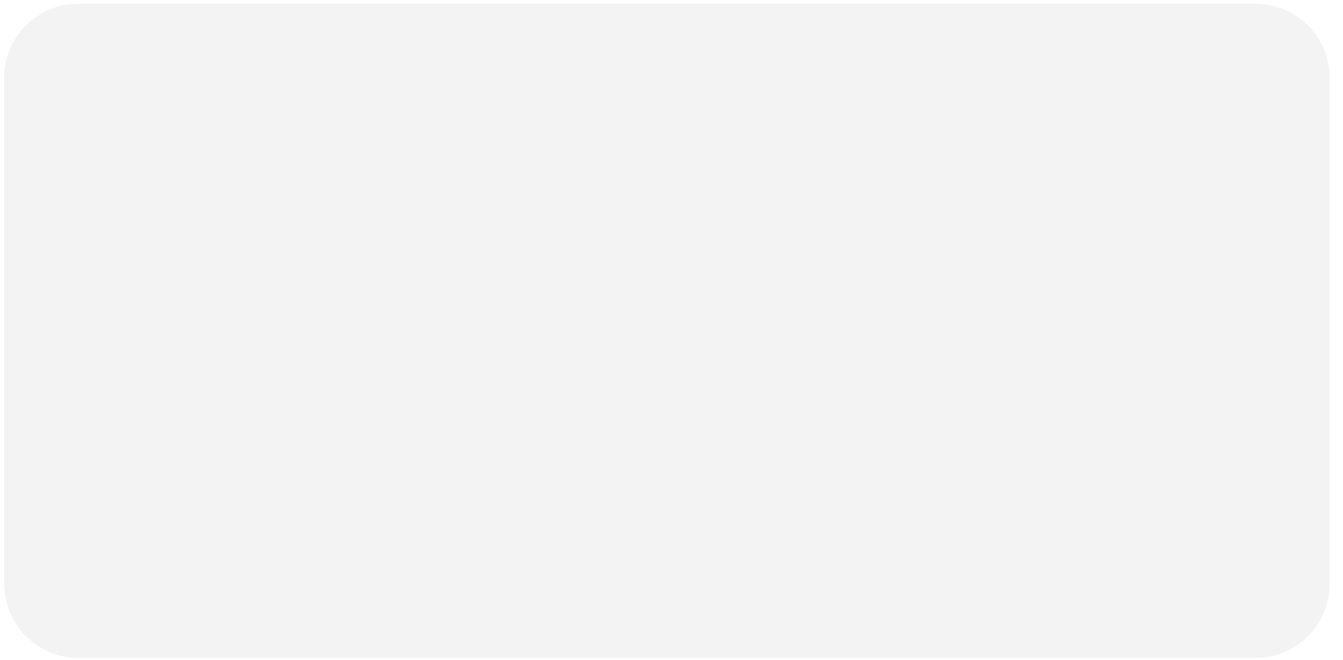
Si tu vida estuviera completamente alineada, ¿cómo se vería?



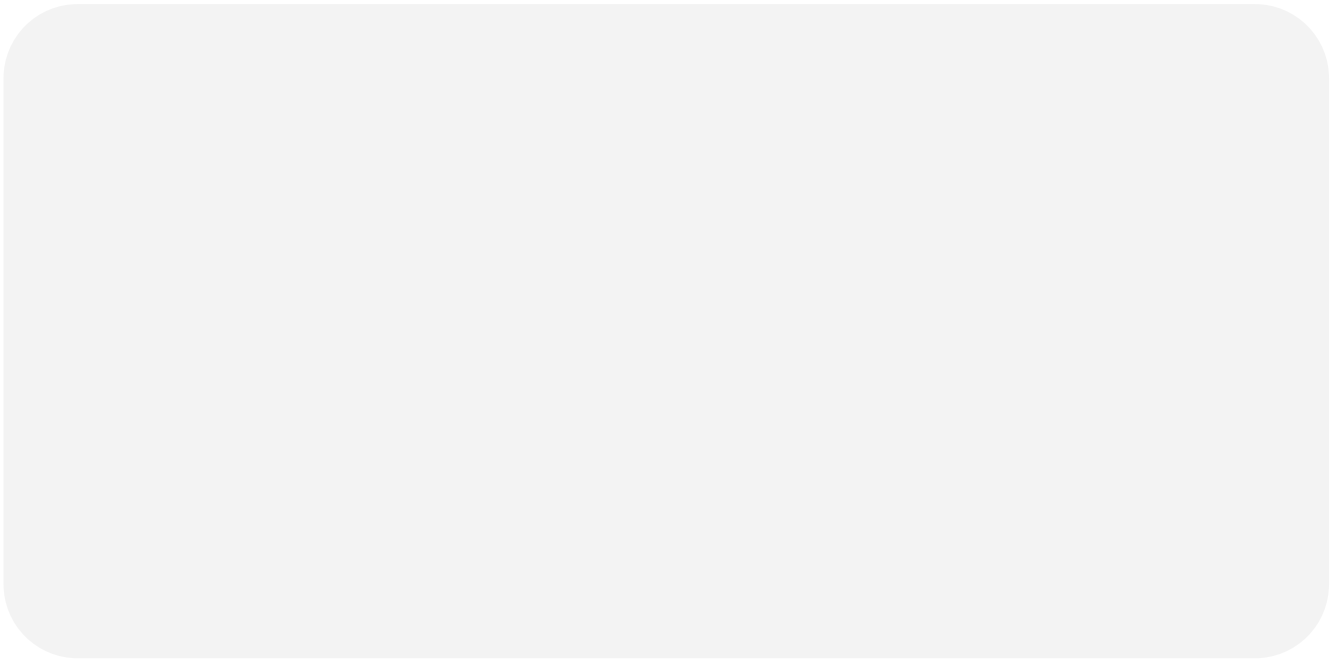
¿Cómo te gustaría sentirte en tu día a día?



¿Qué parte de tu vida te gustaría transformar primero?



¿Qué experiencias sabes profundamente que viniste a vivir?



TU VERDAD INTERNA

Tu Realidad Actual vs Tu Vida Alineada

Ahora que has dejado que tu corazón hable sobre cómo desea vivir, vamos a explorar cómo te sientes realmente acerca de cada una de estas áreas en tu vida, y cómo verdaderamente deseas sentirte.

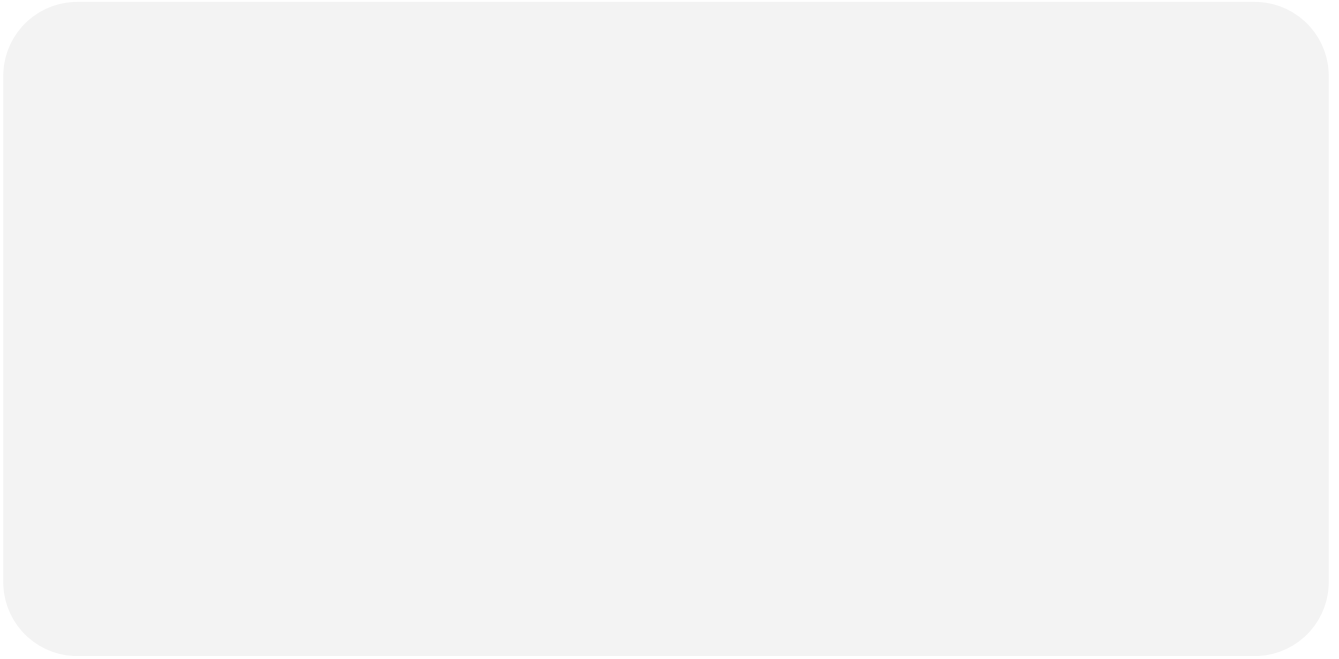
Aunque muchas veces pensamos que lo que buscamos son circunstancias externas, en realidad lo que nuestro corazón desea profundamente son las emociones que creemos que esas experiencias nos permitirán sentir: paz, expansión, amor, seguridad, alegría o libertad.

Cuando te permites reconocer con honestidad cómo se siente tu realidad actual y también aceptar el deseo de sentir algo distinto, comienzas a ver con mayor claridad qué aspectos de tu vida se sienten alineados con tu verdadero ser y cuáles están pidiendo transformación. Y desde esa consciencia, puedes empezar a dirigir tu energía, tus decisiones y tu atención hacia experiencias que reflejen más auténticamente la vida que deseas vivir y cómo deseas sentirte al vivirla.

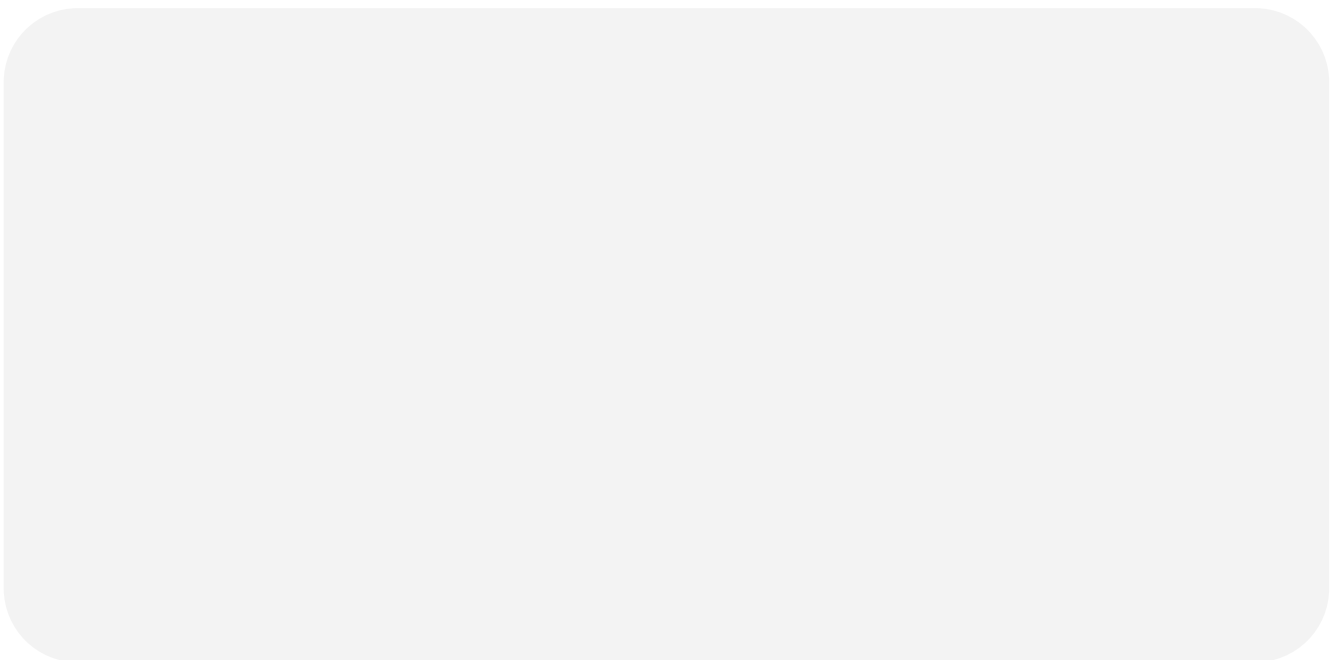
Salud Física

hábitos alimenticios, movimiento,
descanso intencional

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

A large, empty, light gray rounded rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their current feelings about their physical health.

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

A large, empty, light gray rounded rectangular box with rounded corners, intended for the user to write how they would like to feel in this area of their life.

Salud Mental

mentalidad, emociones,
autocuidado

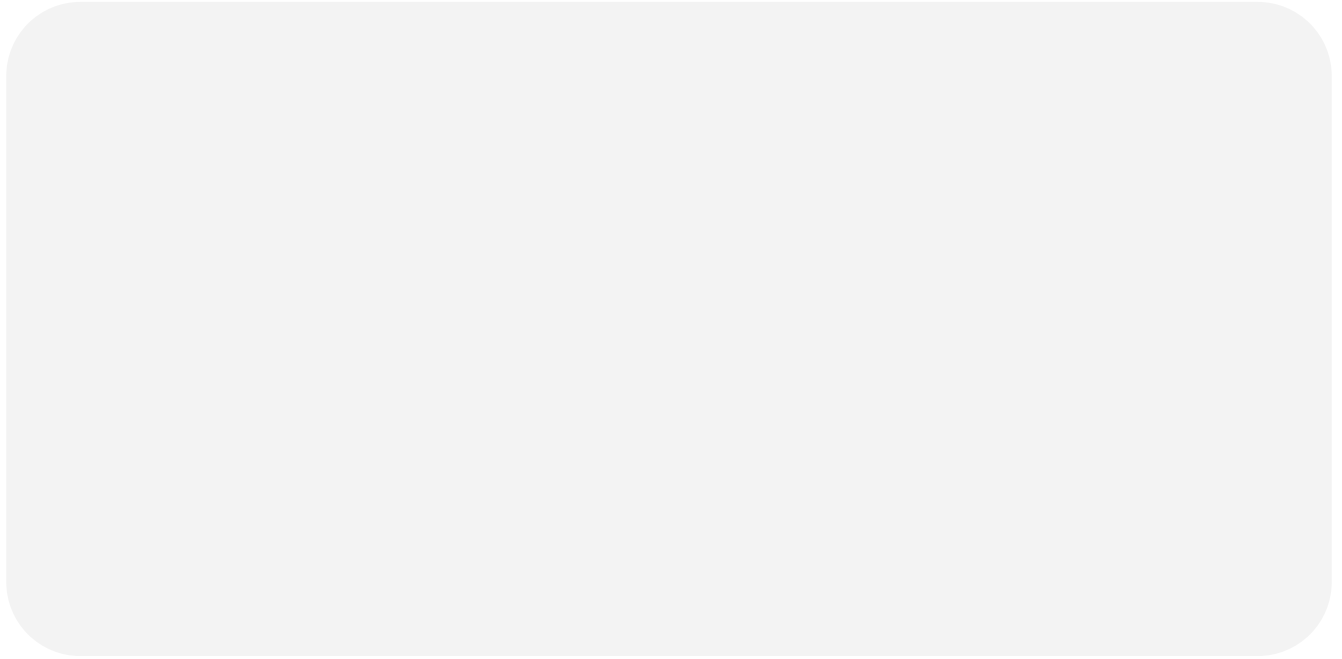
¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

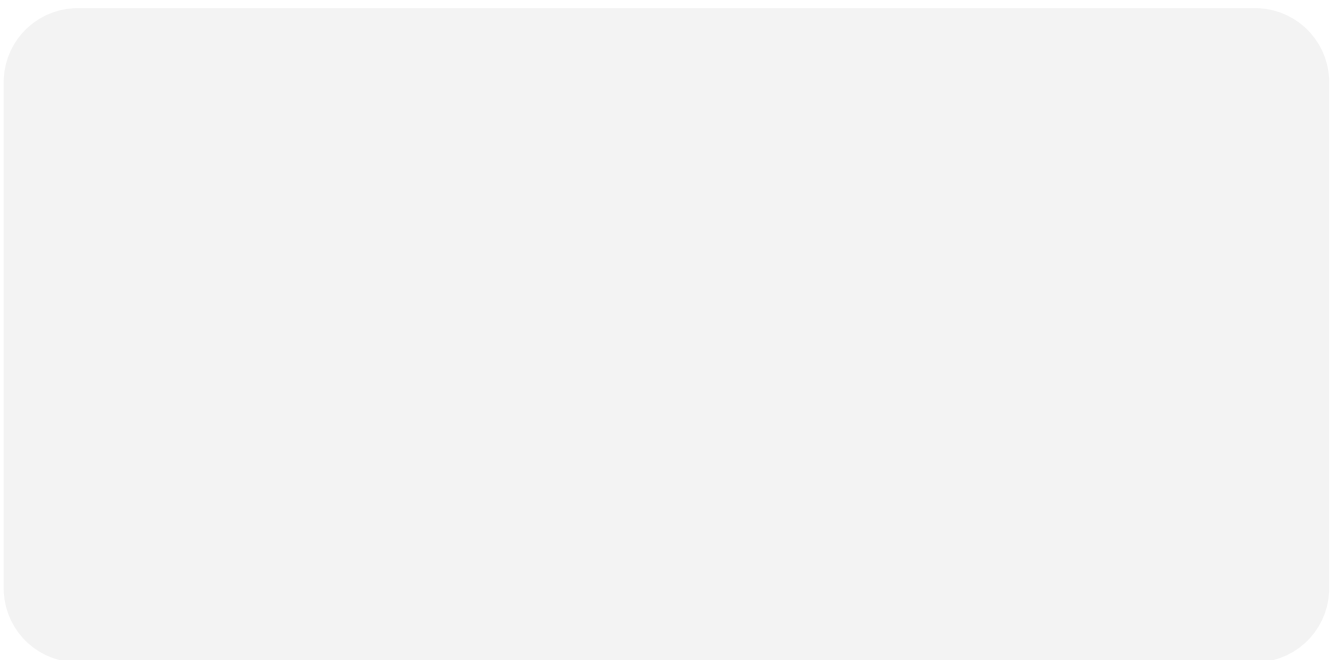
Hogar

ambiente físico,
espacio

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?



¿Cómo me gustaría sentirme realmente?



Propósito

gozo, creatividad,
dirección, llamado profundo

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

Riqueza Consciente

organización amorosa de recursos,
expansión y seguridad

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

Desarrollo Personal

educación, espiritualidad,
sueños, expansión

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

Relaciones

pareja, comunidad,
conexión

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

A large, empty, light gray rounded rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their current feelings about relationships.

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

A large, empty, light gray rounded rectangular box with rounded corners, intended for the user to write how they would like to feel in this area of their life.

Recreación

pasiones, hobbies,
diversión

¿Cómo me siento en esta área de mi vida actualmente?

A large, empty, light gray rounded rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their response to the question above.

¿Cómo me gustaría sentirme realmente?

A large, empty, light gray rounded rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their response to the question above.

EL LLAMADO

Hacia la Transformación Profunda

La vida actual que ves reflejada ante ti es un resultado directo de cómo te ves a ti misma, tu manera de pensar, actuar y moverte por el mundo, y si lo que ves no es lo que quisieras ver, tienes que saber que **tienes el poder absoluto para cambiarlo.**

Aprendiendo a redefinir la manera en que te ves a ti misma, a observar con consciencia sin identificarte con los pensamientos que no se alinean con cómo deseas sentirte, a sostenerte mientras te expandes por medio de la regulación de tus emociones y de tu sistema nervioso y a cómo caminar por la vida en coherencia con tus verdaderos deseos, **puedes transformarla por completo.**

Así que ahora te pregunto, sabiendo que quieres cambiar, que tu alma pide una transformación, y más aún, **sabiendo que es completamente posible para ti recibir y experimentar una vida tranquila, feliz, emocionante, plena y abundante...**

¿ESTÁS DISPUESTA A HACERLO?

TU SIGUIENTE PASO

Hacia tu Alineación Auténtica

Aquí es donde entra el espacio más mágico,
expansivo y profundamente transformador que
he creado en toda mi vida




Mi curso educativo y comunidad en línea donde comparto contigo cómo volver la visión de tu vida deseada que viste reflejada en este Workbook en tu realidad desde el amor, el balance, el verdadero auto cuidado y la participación coherente de la co-creación consciente de tu vida.

¿Qué aprenderás?

Dentro de Alineando el Alma aprenderás a desarrollar una relación más consciente contigo misma y con tu energía, utilizando tus emociones, tus valores y tu intuición como herramientas para crear una vida verdaderamente alineada.

A lo largo de este proceso aprenderás a

- 🌸 **Observar tus emociones con mayor consciencia y desapego, comprendiendo los mensajes que traen para tu crecimiento**
- 🌸 **Leer tu propia energía como una guía interna, reconociendo qué experiencias se sienten realmente alineadas contigo**
- 🌸 **Regular tu sistema nervioso y sostenerte emocionalmente mientras atraviesas procesos de cambio y expansión**
- 🌸 **Redefinir tu identidad y tu autoconcepto, utilizando tus valores como los pilares sobre los cuales construir tu vida**

 Crear tu vida de forma más consciente,
dirigiendo tu energía, tus decisiones y tus acciones
hacia la experiencia que deseas vivir

La Transformación que Comenzarás a Vivir

A medida que transitas Alineando el Alma,
comenzarás a experimentar un cambio profundo en la
forma en que te relacionas contigo misma y con tu vida.

Lo que antes podía sentirse confuso, abrumador o fuera de
tu control comienza a transformarse en mayor claridad,
estabilidad interna y dirección consciente.

En lugar de reaccionar constantemente a tus circunstancias,
empiezas a comprender tu mundo interno, regular tus
emociones y sostenerte con mayor confianza en tu propio
proceso.

Comenzarás a tomar decisiones desde un lugar más
alineado con tu esencia, creando una vida que no solo se ve
bien desde afuera, sino que se siente auténtica, expansiva y
profundamente tuya

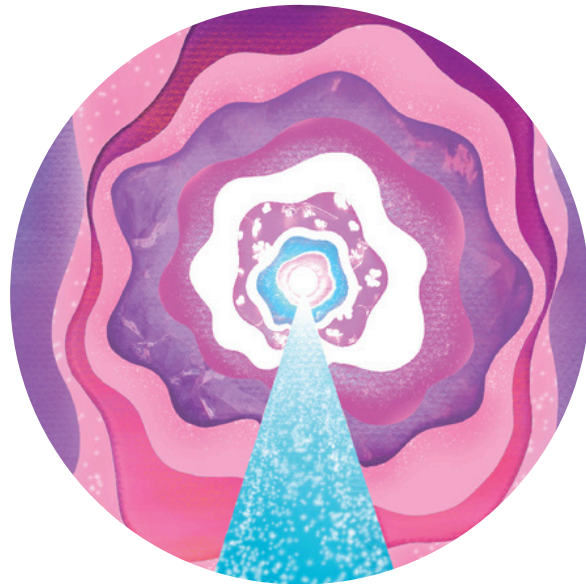
Lo que incluye tu experiencia dentro de Alineando el Alma

Al unirte a Alineando el Alma entrarás en un proceso guiado de transformación profunda a través de tres portales de expansión



El Despertar Consciente

donde comienzas a observar tu mundo interno con mayor claridad y a desarrollar una relación más consciente contigo misma



La Liberación Energética


donde aprenderás a comprender y liberar patrones emocionales y energéticos que ya no reflejan quién eres





La Encarnación Auténtica


donde integras todo el proceso y comienzas a vivir de forma más alineada con tu verdadera esencia


A lo largo de este recorrido recibirás

 **Más de 27 lecciones en audio y video** donde profundizamos cada tema y cómo aplicarlo de forma práctica en tu vida para sostener tu proceso de transformación

 **Una meditación guiada y enseñanza completa y práctica para aprender a leer tu propia energía**, una de las herramientas más poderosas de autoconocimiento y guía interna

 **6 guías y workbooks de integración**, con prácticas, reflexiones y ejercicios diseñados para acompañarte a profundizar tu consciencia y tu proceso personal

 **Un espacio de comunidad consciente**, donde podrás compartir tu proceso, sentirte acompañada y conectar con otras personas que también están caminando este proceso de transformación

 **Mi acompañamiento a lo largo de tu proceso**, sosteniendo este espacio con presencia, guía e intención para que te sientas apoyada mientras integras cada etapa de tu transformación

ORÁCULO

El Despertar



Además de todas estas enseñanzas, acompañamiento y prácticas de transformación profunda, también recibirás El Oráculo “El Despertar” en versión física y digital, como un regalo y una herramienta tangible para acompañarte y apoyarte durante tu camino de expansión

ESTÁS LISTA

¡Tu Vida Deseada Te Espera!

La vida alineada que deseas vivir comienza cuando decides caminar hacia ella con consciencia.

¡Te invito de corazón y brazos abiertos!



DESCUBRE ALINEANDO EL ALMA