



LIBERA ESTRÉS Y CONECTA CON TU GUÍA INTERIOR

Usa esta guía de trabajo para la práctica de 4 pasos en donde liberas estrés y conectas con tu guía interior. Toma tu tiempo en cada paso y confía en el proceso al ir profundizando tu conexión con tu ser.

Paso 1: Prepara Tu Mente y Cuerpo

- Encuentra tu espacio: ¿Dónde harás tu práctica hoy? (ej., un cuarto en silencio, naturaleza, etc.)
- Respiración profunda: Cierra tus ojos y toma 3 respiraciones profundas - 4 cuentas al inhalar, 4 cuentas al exhalar. Al inhalar, visualiza energía relajante llenando tu cuerpo. Al exhalar, imagina cómo la tensión y el estrés se van.

Paso 2: Entra en Estado Alfa

- Suelta cualquier pensamiento activo y enfócate simplemente en estar presente.
- Imagínate a ti mismo en un estado relajado y de meditación.
- Sigue respirando lentamente.
- Si tu mente empieza a divagar, suavemente regresa a tu respiración.



LIBERA ESTRÉS Y CONECTA CON TU GUÍA INTERIOR

Paso 3: Pregunta y Observa

- Haz una pregunta que se sienta que tiene sentido para ti. Algunos ejemplos:
 - "¿Qué necesito saber en este momento?"
 - "¿Cuál es la mejor manera de avanzar?"
- Mantente abierto y permite que las impresiones lleguen. Estas pueden ser palabras, imágenes, sensaciones o hasta olores.
- ¿Qué observaste o te llegó?
- Respuesta:

Paso 4: Reflexiona en los Mensajes

- Pasa un momento reflexionando en lo que recibiste. Pregúntate:
 - "¿Qué quiere decir esto para mí?"
 - "¿Cómo puedo aplicar lo que me llegó a mi situación actual?"
- ¿Qué significado asocias con tu experiencia?
 - Respuesta:

- Escribe una acción que puedes tomar basada en la guía que recibiste.
- Acción a tomar: _____