

Manual para

EL ALMA TERAPEUTA

Cuadernillo de Trabajo

Anysabel Acosta



Capítulo I

Despertando tu Alma Terapeuta

Objetivo: Despertar la conexión con tu propósito más elevado y reconocer el llamado de tu alma para sanar.

1. Reflexión: ¿Por qué siento el llamado a ser un alma terapeuta?

Cierra los ojos y siéntete en silencio.

Siente lo que hay dentro de ti que te lleva hacia el camino de la sanación.

Pregunta profunda:

¿Qué experiencias de tu vida te han mostrado que tienes el poder de sanar o ayudar a otros? Anotalas sin juzgar.

2. Práctica: Reencontrándote con tu propósito

Siéntate en un lugar tranquilo y respira profundamente.

Imagina que tu alma se ilumina.

¿Qué mensaje te transmite tu alma acerca de tu propósito?

Pregunta:

¿Cómo puedes integrar ese propósito en tu vida cotidiana?

Capítulo II: El Arte de la Presencia

Objetivo: Establecer la presencia consciente en tu ser y en el otro.

1. Reflexión: La presencia en el aquí y el ahora

Pregunta profunda: ¿Qué significa para ti estar realmente presente con alguien? Piensa en una vez que alguien te dio su total presencia y cómo eso te hizo sentir.

2. Práctica: Ejercicio de presencia

Elige una actividad cotidiana (comer, caminar, hablar con alguien) y hazla completamente presente.
Observa cada sensación, cada detalle.

Pregunta:

¿Qué aprendiste sobre ti mismo al practicar la plena presencia?

Capítulo III:

Conexión Profunda con el Alma

Objetivo: Conectar con tu alma y con la del otro a un nivel profundo y auténtico.

1. Reflexión: La verdadera conexión

Pregunta profunda: ¿Qué significa para ti conectar con el alma de otro ser humano? ¿Qué diferencia sientes entre una conexión superficial y una profunda?

2. Práctica: Conexión con el alma

Antes de interactuar con alguien, cierra los ojos y siente la conexión entre ambos, imagina que las energías de sus almas se tocan.

Pregunta:

¿Cómo cambia tu manera de comunicarte cuando te permites conectar profundamente con la otra persona?

Capítulo IV:

La Escucha Activa y Empática

Objetivo: Desarrollar habilidades de escucha profunda y empática.

1. Reflexión: La importancia de escuchar sin juicio

Pregunta profunda: ¿Qué te impide escuchar a los demás sin juicios, sin respuestas automáticas, y sin intentar solucionar? ¿Cómo te sentirías si fueras escuchado de esa manera?

2. Práctica: Ejercicio de escucha activa

Encuentra a alguien con quien puedas practicar la escucha activa. Dedica 10 minutos a escuchar sin interrumpir, sin ofrecer consejos, solo con presencia.

Pregunta:

¿Cómo cambió la dinámica de la conversación cuando te entregaste completamente a la escucha?

Capítulo V:

Empatía Intuitiva

Objetivo: Desarrollar la empatía intuitiva para captar lo que no se dice.

1. Reflexión: Escuchar más allá de las palabras

Pregunta profunda: ¿Cuántas veces en tu vida has sentido las emociones de otros sin que te lo dijeran? ¿Cómo puedes afinar tu capacidad intuitiva para ser más empático?

2. Práctica: Leer las emociones no dichas

Dedica 5 minutos a observar a alguien sin hablar, sin juzgar, y trata de leer sus emociones solo observando su lenguaje corporal, sus ojos, su postura.

Pregunta:

¿Qué descubres al observar sin interferir?

¿Qué emociones pudiste percibir sin palabras?

Capítulo VI:

La Energía del Alma Terapeuta

Objetivo: Reconocer y regular la energía personal como terapeuta.

1. Reflexión: La energía personal como herramienta

Pregunta profunda: ¿Cómo te sientes al estar con personas que tienen una energía cargada o desestabilizada? ¿Cómo puedes proteger tu energía y ofrecer una vibración sana?

2. Práctica: Autocuidado energético

Realiza una breve meditación visualizando que tu energía se regula y se armoniza. Imagina una luz dorada rodeándote, llenándote de calma.

Pregunta:

¿Cómo te sientes después de esta práctica?

¿Qué cambios percibes en tu energía?

Capítulo VII:

La Transformación del Alma Terapeuta

Objetivo: Abrir el camino para la transformación continua como terapeuta.

1. Reflexión: El camino de la transformación constante

Pregunta profunda: ¿Qué áreas de tu vida necesitan más transformación para que puedas guiar a otros con mayor claridad y sanación?

2. Práctica: La autoobservación

Cada noche, antes de dormir, realiza un breve repaso del día. Observa en qué momentos sentiste que tu alma estuvo alineada y en qué momentos desconectada.

Pregunta: ¿Qué aprendizajes puedes integrar en tu vida de manera más profunda?

Reflexión Final:

Ahora que has trabajado con cada una de estas prácticas, es momento de integrar lo aprendido.

Como alma terapeuta, el camino nunca se detiene, y la transformación es un proceso continuo.

¿Qué cambios sientes dentro de ti?
¿Qué acciones concretas vas a tomar para seguir creciendo y ayudando a otros?