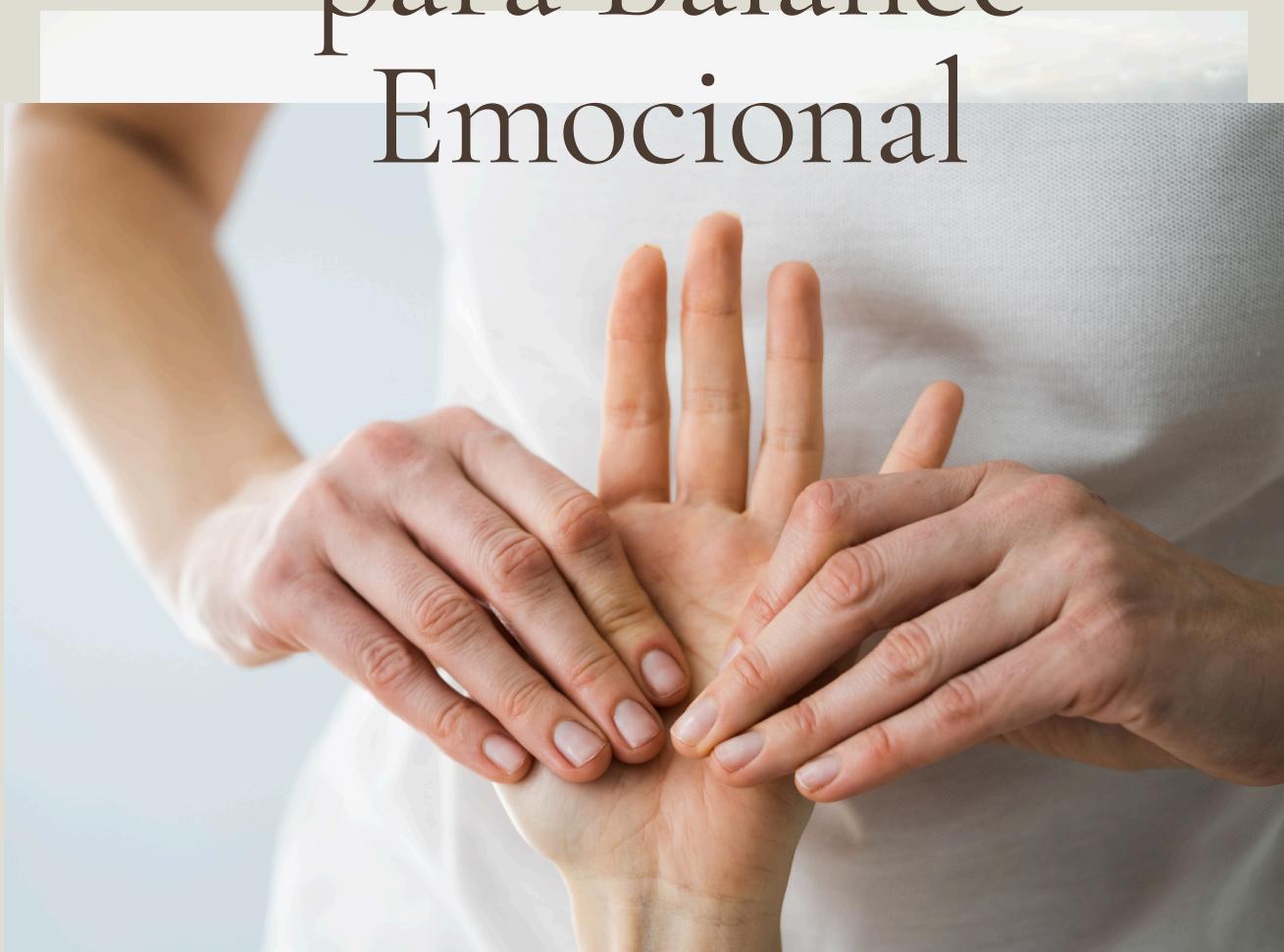


REFLEXOLOGIA para Balance Emocional



*Descubre como aliviar tensiones y
recuperar tu equilibrio natural*

POR ALISON ILLANES





Introducción

En un mundo que avanza rápido, donde las responsabilidades parecen no tener fin, nuestro cuerpo empieza a hablar: tensión, ansiedad, insomnio, cansancio extremo...

La buena noticia es que existe un lenguaje capaz de calmar ese ruido interno: la reflexología.

A través de suaves presiones en puntos específicos de manos y pies, podemos enviar señales al cuerpo para que regrese a su estado natural de armonía.

Este mini ebook te muestra algunos de los puntos clave que enseño en mis sesiones, clases y en mi ebook completo. Estos puntos son fáciles de localizar, seguros y profundamente relajantes.

Prepárate para sentir alivio desde el primer día.

Con mucho cariño,

Ali

Sobre Mí



Hola! Soy Alison Illanes, experta certificada en aceites esenciales y en reflexología podal y manual tailandesa. Llevo más de 7 años usando los aceites esenciales en mi vida diaria y enseñando a otras personas a incorporarlos en su bienestar físico y emocional

Mi camino comenzó buscando alternativas naturales para sentirme mejor... y terminé encontrando herramientas que transformaron mi salud, mi energía y mi forma de vivir el autocuidado. Los resultados que vi en mí misma y luego en mi familia, mis amigas y clientes me convencieron de que todos necesitamos opciones simples, efectivas y amorosas para conectar con nuestro bienestar.

Hoy陪伴 a hombres y mujeres, mamás, familias, terapeutas y personas que quieren cuidarse de forma más consciente. Mi enfoque une lo que más me apasiona: aromaterapia científica, reflexología tailandesa y bienestar holístico accesible, siempre desde un lugar humano y cercano.

Mi propósito es ayudarte a descubrir que sentirte mejor sí es posible, y que no necesitas complicarte para comenzar. Solo dar el primer paso... y aquí estoy para acompañarte.

Ali

Contenidos

Punto para aliviar la ansiedad 05

Baja la ansiedad y nerviosismo presionando este punto

Punto para aliviar el pánico 06

Baja la sensación de taquicardia, pánico y miedo presionando este punto

Punto para dormir mejor 07

Relajante y descansa mejor a corto plazo presionando este punto

Bienestar Integral y Relajación 08

Maneja y controla tus emociones y obtén una relajación general presionando este punto

Balance del cuerpo y emociones 09

Balancea tu cuerpo, regula tus ciclos de sueño y temperatura corporal presionando este punto

Punto de Salud Suprarrenal (Manejo del estrés) 10

Manejo del estrés, sueño, energía y bienestar integral presionando este punto

Recursos Adicionales 13



01

Punto para aliviar la ansiedad (Mano)

Ubicación:

(Mano izquierda, presiona el punto 6 del pericardio)

(membrana que recubre al corazón)

3 dedos por debajo de la muñeca, cavidad entre tendones.

Cómo estimularlo:

Presiona suavemente con el pulgar y realiza movimientos circulares durante mínimo 20 segundos a 3 minutos. (Mejora la práctica incorporando aceite esencial de Copaiba que es conocido por sus propiedades para calmar la ansiedad y regular el sistema nervioso central, receptores CB2 y sistema endocanabinoide)

Beneficios inmediatos:

Calma la mente hiperactiva

Disminuye la sensación de “nudo en el pecho”

Reduce tensión emocional acumulada

Este punto es ideal cuando sientes que el día te sobrepasa.



02

Punto para aliviar el pánico y la angustia repentina (Mano)



Presiona este punto para aliviar la taquicardia, sensación de pánico y miedo (Mínimo 20 segundos y hasta 3 minutos)



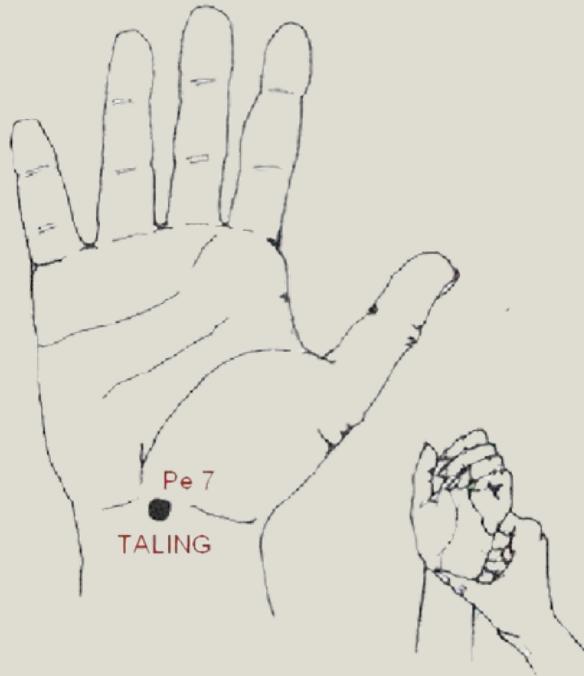
Ubicación: Mano izquierda, presiona el punto 7 que conecta el meñique con el corazón) está en la base de la mano izquierda y muñeca.

Cómo estimularlo:

Usa el canto del pulgar y deslízalo de forma lenta desde hacia el meñique y después presiona por mínimo 20 segundos a 3 minutos, respirando profundo mientras lo haces. Mejora la práctica con los aceites esenciales sugeridos.

Beneficios:

Ayuda a frenar ataques de pánico
Regula la respiración cuando se acelera
Relaja el sistema nervioso autónomo
Un gran aliado en momentos donde necesitas regresar al presente.



**Presiona este punto para relajarte y poder conciliar
el sueño (POR 90 SEGUNDOS)**

03

Punto para dormir mejor (Mano)

Ubicación: PUNTO TALING, punto conocido por dar una sedación instantánea (está debajo de la mano, cuando comienza la muñeca en medio de los dos tendones)

Cómo estimularlo:

Aplica presión firme con el pulgar durante mínimo 40 segundos a 90 segundos, suelta y repite 3 veces.

Beneficios:

Facilita conciliar el sueño

Reduce el insomnio por estrés

Induce una sensación de paz antes de dormir

Tip: combina con aceite esencial de lavanda o serenity en los pies o los aceites sugeridos.

04

Bienestar integral y relajación

Ubicación: Punto de reflejo del PLEXO SOLAR, justo al medio de la palma de tu mano, presiona mientras abres y cierras tu mano, presiona este punto en el pie al despertar y al dormir

Cómo estimularla:

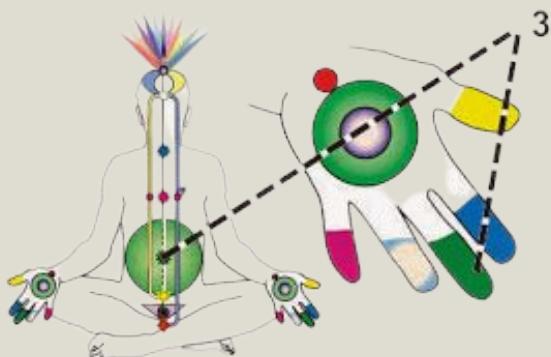
Estomula el punto con masajes circulares y después presiona mínimo 6 segundos y máximo 90 segundos. Mejora la práctica con los aceites sugeridos, especialmente Adaptiv

Beneficios:

Relaja cuerpo y mente

Activa la sensación de bienestar general

Es ideal para comenzar el día y terminarlo



Presiona este punto para manejar y controlar tus emociones, promover la relajación y bienestar general.
(Mínimo 6 segundos y máximo 90)

05

Balance Integral del cuerpo y las emociones



Presiona estos puntos para tener un balance integral, temperatura corporal, hambre, ciclos de sueño, frecuencia cardiaca, energía, reducir estrés, vinculación social, etc) (Mínimo 6 segundos y máximo 90)



Ubicación: Cabeza, sienes y glándula pituitaria (zona central del dedo gordo del pie o pulgar de la mano).

Cómo estimularlo:

Realiza presiones circulares muy suaves durante 1 minuto. Mejora la práctica con los aceites sugeridos, especialmente Frankincense que se sugiere también ingerirlo (1 gota en el paladar).

Beneficios:

Regula emociones intensas

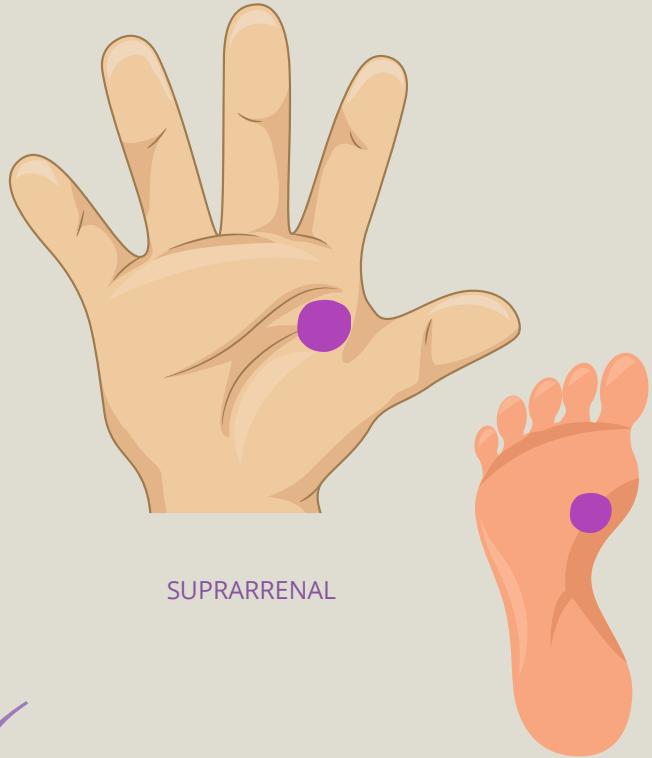
Equilibra estados de ánimo

Ayuda a mejorar concentración y claridad mental

Este punto es perfecto si buscas armonía completa.



**Presiona estos puntos para tener mejorar la salud de las glándulas suprarrenales, mejorar el manejo del estrés, metabolismo, energía, entre otros.
(Mínimo 6 segundos y máximo 90)**



06

Punto de salud suprarrenal (manejo del estrés)

Las glándulas suprarrenales son tus “baterías internas”. Cuando hay estrés constante, se agotan.

Ubicación: En la parte superior del arco del pie, justo debajo de la base del dedo gordo, y justo por encima de la almohadilla de la mano.

Cómo estimularlo:

Presiona con movimientos circulares por mínimo 6 segundos y máximo 90.

Beneficios:

Reduce cansancio extremo

Mejora el estado de alerta sin ansiedad

Apoya la recuperación después de estrés prolongado

Incrementa la energía natural del cuerpo

Puedes complementar este punto con aceites esenciales como adaptiv, frankincense, o copaiba.

“

Recuerda que la reflexología
utiliza el lenguaje del sistema
nervioso para restaurar el balance
físico, mental y emocional.

ALISON ILLANES



Recursos Adicionales

Simplemente haz click en cada cuadro y el enlace se abrirá automáticamente



Ve la clase Gratuita de Reflexología para el Bienestar

A solo un click de una clase que te abre la puerta a una práctica sencilla que transforma tu bienestar físico y emocional

Ebook completo de Reflexología Podal y Manual

Guía paso a paso con mapas, secuencias, técnicas y protocolos.

Mis clases grabadas

Aprende Reflexología Podal y Manual completa desde casa, a tu ritmo.

Comunidad de bienestar (GOTA DE VIDA)

Espacio seguro, cálido y lleno de apoyo si quieres profundizar en estilo de vida natural y uso seguro de aceites esenciales terapéuticos.

Sígueme en redes

Contenido de bienestar natural, tips prácticos y mucho más.7(IG y Tiktok: @ali.essentials - FB: Comunidad Gota de Vida).