

— Guía de ejercicios —

CONECTA
CON TU
SABIDURÍA INTERIOR



FLORENCIA REYES | MINDFUL COACH

SIQUE SOMA | © Todos los derechos reservados



Te doy la bienvenida a este espacio de **conexión con tu voz interior**

Si llegaste a esta guía, posiblemente algo en tu interior te está llamando a conectar de manera profunda con tu esencia auténtica. **Algo en ti desea ser escuchado, validado y atendido.**

Hemos aprendido a vivir en la **mente** y en el **miedo**, donde el exceso de pensamientos nubla nuestra consciencia y nos aleja del ser, del sentir y del vivir presentes, aquí y ahora.

Esto se puede ver reflejado en una sensación de estancamiento, procrastinación, desmotivación, falta de energía, falta de propósito, y un sin fin de síntomas, que nos hacen preguntarnos...

¿Qué estoy haciendo mal?

Hoy te digo que **no estás haciendo nada mal.**

Sólo estás resintiendo años y años de una profunda **desconexión con tu voz interior.**

Hoy quiero ayudarte a re-conectar contigo, a escuchar esa **guía interior**, tu **brújula interna**, que es **la voz de tu alma** expresándose a través de tu intuición.

Te invito a buscar un lugar tranquilo y silencioso, intencionar esa conexión contigo y confiar en esa sabiduría interna que hoy, por fin será escuchada.

¡Que tengas un hermoso viaje!



ESCUCHANDO A TU VOZ INTERIOR:

Busca un espacio silencioso y ordenado, donde puedas conectar contigo sin ruidos ni interrupciones. Ten un cuaderno y algo para anotar a mano, y un vaso con agua o una infusión para intencionar este momento contigo.

Puedes poner música de meditación o bien estar en completo silencio. Comienza haciendo **3 respiraciones profundas**, suaves y lentas, mientras cierras tus ojos y llevas tu atención al centro de tu pecho, donde está tu corazón.

Intenciona conectar con un estado de relajación, autocontención y amor propio. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, sólo entrégate.

Cuando te sientas lista/o, comienza a hacerte las siguientes preguntas, dejando que las respuestas vengan desde el corazón, en forma de sensaciones, emociones, palabras, imágenes o cual otro medio. Siente y escucha a tu alma, todo lo que venga es válido, y es importante de escuchar.

1. **¿Cómo me siento en este momento?**



2. ¿Qué me está queriendo mostrar mi alma hoy?

3. ¿Qué cosas me he estado negando a ver y reconocer?



4. ¿Qué parte de mi necesita ser escuchada y atendida?

5. ¿Cómo me siento con mi vida en este momento?



6. ¿Qué pasos puedo dar para que mi corazón se sienta pleno?

7. ¿Qué pequeñas acciones puedo tomar desde hoy para ser más leal a mi y expandirme?



Quiero felicitarte por haber llegado hasta aquí

Si respondiste escuchando las respuestas de tu alma, seguramente estás sintiendo una conexión mucho más profunda contigo en este momento.

Si aún dudas si respondiste desde la mente o desde el corazón, no pasa nada, es sólo seguir poniendo en práctica la escucha interior.

Llegará un momento donde no tendrás duda alguna de cuál es la voz que te habla, sea el miedo o sea tu alma.

Por ahora, solo continúa con esa apertura que te dejó este ejercicio, y en la medida que vayas llevando tu atención hacia el interior, la voz de tu sabiduría empezará a sonar cada vez más clara y te guiará en cada paso y decisión que debas tomar.

Si quieres profundizar en las herramientas de conexión con tu sabiduría interior, invito a ser parte de mi **membresía de automaestría**, disponible en mi web www.siquesoma.com/membresía

Te mando un abrazo al alma y recuerda que todas las respuestas que hoy buscas están ya en tu interior, sólo debes encontrar el camino hacia ellas.

Con amor,

A stylized, handwritten signature in white ink that reads 'Flo'.