

El inicio de tu espiral

Un recorrido de 6 días para
volver a sentirte por dentro



TERAPIA
en tiempos de CAOS

Antes de comenzar

*Hay momentos en que todo funciona por fuera...
pero por dentro algo sigue sin asentarse.*

*Sigues adelante. Cumples. Te mueves.
Pero hay una distancia contigo misma o mismo
que no sabes bien cómo nombrar.*

Este recorrido no viene a explicarte nada.
Viene a abrirte espacio para sentir.

Seis días.
Seis audios.
Seis invitaciones...

Para bajar del ruido y escucharte de otra manera.

No necesitas hacerlo perfecto.
Solo darte permiso para estar contigo.

Cómo vivir este recorrido

- Vive una práctica por día, con calma. Sin apuro.
- Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones.
- Escucha el audio con audífonos si puedes.
- Escribe después, sin pensar demasiado.
- No busques hacerlo bien. Solo déjate sentir.

Día

01

Fase 1 - Seguridad - Raíz - Presencia

Volver al Cuerpo

“Enraízate en tu cuerpo y reconéctate con el flujo cíclico de la vida.”



ANTES DE ESCUCHAR

Vivimos gran parte del tiempo en la mente.
Pensando. Resolviendo. Anticipando.
Y muchas veces el cuerpo queda atrás.
Esta práctica es una invitación a volver.
A sentir. A observarte sin exigencia.

[Pincha aquí para escucha el audio](#)

INTEGRACIÓN CORPORAL

Después de escuchar, no intentes entender todo. Solo observa qué quedó moviéndose dentro de ti.

Escritura corporal — escribe 5 minutos sin detenerte

- Hoy mi cuerpo se siente...
- Hay una sensación en mí que...
- Lo que más me costó sentir fue...
- Si mi cuerpo pudiera hablar, diría...

PEQUEÑO RITUAL

Pon ambas manos sobre tu pecho.

Respira lento.

Y pregúntate: ¿Qué necesito hoy para sentir más sostén?

“El cuerpo no miente. Siempre sabe antes que la mente.”

*Lo que sentiste hoy es solo la primera capa.
El cuerpo tiene mucho más para mostrarte.*

Día

02

Fase 2 - Energía Vital - Linaje - Potencia

Despertar la Fuerza

“Honra tus raíces y transforma el legado en un motor para tu vida.”



ANTES DE ESCUCHAR

Muchas veces cargamos emociones, formas de reaccionar o maneras de sobrevivir que comenzaron mucho antes que nosotros. Historias que viven en el cuerpo.

Lealtades invisibles. Miedos. Silencios.

Esta práctica es una invitación a mirar tus raíces con más amplitud.

[Pincha aquí para escucha el audio](#)

INTEGRACIÓN CORPORAL

Después de escuchar, no intentes entender todo. Solo observa qué quedó moviéndose dentro de ti.

Escritura corporal — escribe 5 minutos sin detenerte

- *Lo que heredé y me cuesta sostener es...*
- *La fuerza que sí reconozco en mi historia es...*
- *Hay una emoción en mí que necesita...*
- *Cuando pienso en mis raíces, mi cuerpo se siente...*

PEQUEÑO RITUAL

Pon una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.

Respira profundo tres veces.

¿Qué parte de mi historia necesita más amor y menos juicio?

“A veces sanar comienza cuando dejamos de pelear con nuestra historia.”

Tu linaje no es solo lo que heredaste de dolor. También es la fuerza que todavía está por despertar.

Día 03

Fase 3 - Soltar - Confiar - Espacio fértil

Rendición Consciente

“Libérate del pasado y abraza el presente con flexibilidad y claridad.”



ANTES DE ESCUCHAR

Hay patrones que repetimos sin darnos cuenta. Reacciones automáticas. Formas de protegernos, de evitar, de controlar. Y muchas veces, esas respuestas nacieron para ayudarnos a sobrevivir.

Esta práctica es una invitación a observarte con honestidad, pero también con compasión.

[Pincha aquí para escucha el audio](#)

INTEGRACIÓN CORPORAL

Después de escuchar, no intentes entender todo. Solo observa qué quedó moviéndose dentro de ti.

Escritura corporal — escribe 5 minutos sin detenerte

- *El patrón que más repito es...*
- *Cuando me siento en alerta, mi cuerpo...*
- *Hay una parte de mí que todavía cree que...*
- *Hoy quizás podría soltar un poco...*

PEQUEÑO RITUAL

Exhala lento por la boca.

Relaja los hombros.

¿Qué pasaría si dejo de exigirme sobrevivir todo el tiempo?

“No todo lo que aprendiste para sobrevivir necesita seguir acompañándote.”

Soltar no es perder. A veces es la única forma de hacer espacio para lo que sí te pertenece.

Día

04

Fase 4 - Ser auténtico - Creatividad - Tu verdad

Expresión del Alma

“Deja que los anhelos del alma se conviertan en tu propósito de vida.”



ANTES DE ESCUCHAR

Debajo del cansancio, de las responsabilidades y del ruido cotidiano... muchas veces sigue existiendo una parte de nosotros que quiere crear, sentir, expresarse y vivir con más verdad.

Esta práctica es una invitación a volver a escuchar esa voz interna.

[Pincha aquí para escucha el audio](#)

INTEGRACIÓN CORPORAL

Después de escuchar, no intentes entender todo. Solo observa qué quedó moviéndose dentro de ti.

Escritura corporal — escribe 5 minutos sin detenerte

- *Lo que realmente deseo hoy es...*
- *Hay una parte de mí que quiere expresarse a través de...*
- *Me siento más viva o vivo cuando...*
- *Si no tuviera miedo, me permitiría...*

PEQUEÑO RITUAL

Pon una canción suave. Cierra los ojos.
Permite que el cuerpo se mueva libremente.
Sin hacerlo bien. Solo sintiendo.

“El alma también habla a través de lo que anhelamos profundamente.”

*Lo que deseas no es un capricho. Es información.
Tu ser más profundo está hablando.*

Día 05

Fase 5 - Coherencia - Comunidad - Gratitud

Unidad y Armonía

“Sintoniza con tu identidad auténtica y fluye en armonía con la vida.”



ANTES DE ESCUCHAR

Cuando bajamos el ritmo, el cuerpo comienza a mostrarnos otra forma de habitar la vida.

Más presente. Más simple. Más consciente.

Esta práctica es una invitación a conectar con la calma y con aquello que sí te hace sentir en coherencia contigo y con el todo.

[Pincha aquí para escucha el audio](#)

INTEGRACIÓN CORPORAL

Después de escuchar, no intentes entender todo. Solo observa qué quedó moviéndose dentro de ti.

Escritura corporal — escribe 5 minutos sin detenerte

- *La calma en mi cuerpo se siente como...*
- *Hoy me sentí presente cuando...*
- *Lo que me ayuda a volver a mí es...*
- *Quiero seguir cultivando...*

PEQUEÑO RITUAL

Haz algo lentamente hoy.

Camina. Respira. Toma agua. Mira el cielo. Permite que el cuerpo registre el presente.

“La armonía llega cuando comenzamos a habitarlos, no cuando controlamos más.”

Vivir en coherencia no es un estado permanente que se alcanza. Es una práctica diaria. Un volver.

Día 06

Fase 6 - Consciencia expandida - Plenitud - Reinicio

Volver al Ser

“Atesora tu proceso y camina con intención hacia tu propósito.”



ANTES DE ESCUCHAR

Llegar aquí no significa 'haber resuelto todo'. Significa que algo en ti se detuvo a escuchar. A sentir. A abrir espacio. Y muchas veces, ese ya es un comienzo profundamente importante.

Esta última práctica es una invitación a reconocer tu recorrido.

[Pincha aquí para escucha el audio](#)

INTEGRACIÓN CORPORAL

Después de escuchar, no intentes entender todo. Solo observa qué quedó moviéndose dentro de ti.

Escritura corporal — escribe 5 minutos sin detenerte

- Hoy reconozco que...
- Hay una parte de mí que necesita...
- Quiero seguir acompañándome en...
- Lo que me llevo de este recorrido es...

PEQUEÑO RITUAL

Pon ambas manos sobre el corazón.

Respira profundo.

Agradece algo de ti. Aunque sea pequeño.

“Volver a ti no ocurre en línea recta. Ocurre en espiral.”

Este fue solo el primer giro. La espiral sigue, más profunda, más tuya.



Llegaste hasta aquí.

Eso no es poca cosa.

Este recorrido fue solo el comienzo, una puerta.
El cuerpo necesita tiempo, presencia y
continuidad para sentirse verdaderamente seguro.

Si algo en estos días se movió en ti
y quieres seguir profundizando,
el siguiente paso está aquí:

**Libro Interactivo
15 prácticas para
Volver la cuepro**

No hay apuro. El espiral sigue a tu ritmo.

TERAPIA
en tiempos de **CAOS**

