

Diseño

HUMANO

PARA LA VIDA REAL

CUADERNO DE TRABAJO

por Paloma Castillo @soypalomacastillo

¡Bienvenida!

Soy Paloma Castillo.

Y antes de hablarte de Diseño Humano...
quiero recordarte algo importante:

No creo que estemos aquí para convertirnos en alguien distinto.

Creo que muchas veces el verdadero proceso es recordar quiénes
éramos antes de tanto condicionamiento.

El Diseño Humano llegó a mi vida para ayudarme a entender:

- ✦ cómo funciona realmente mi energía
- ✦ por qué mi cuerpo necesitaba ser escuchado
- ✦ y por qué vivir desde la mente me alejaba tanto de mí

Pero también entendí algo muy importante:

El Diseño Humano no transforma solo por entenderlo.
Transforma cuando empiezas a vivirlo.

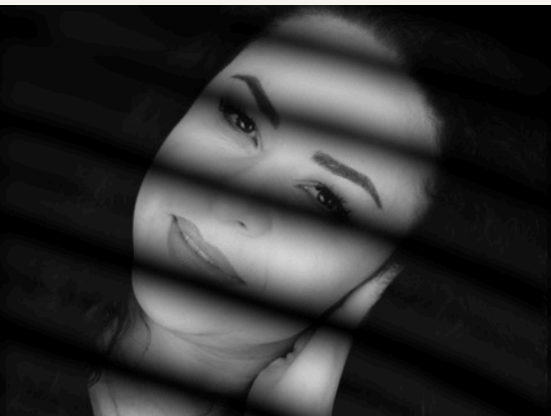
Por eso hoy amo integrar:

- ✦ Diseño Humano
- ✦ conciencia corporal
- ✦ trabajo energético con Péndulo Hebreo
- ✦ y procesos profundos de transformación

Porque cuando entiendes tu energía...

dejas de intentar arreglarte y empiezas a comprenderte.

Paloma



Y este workbook fue creado para ayudarte a
eso:

- ✦ observarte
- ✦ escucharte
- ✦ reconocer tus patrones
- ✦ y empezar a habitarte desde tu energía
natural

BIENVENIDA

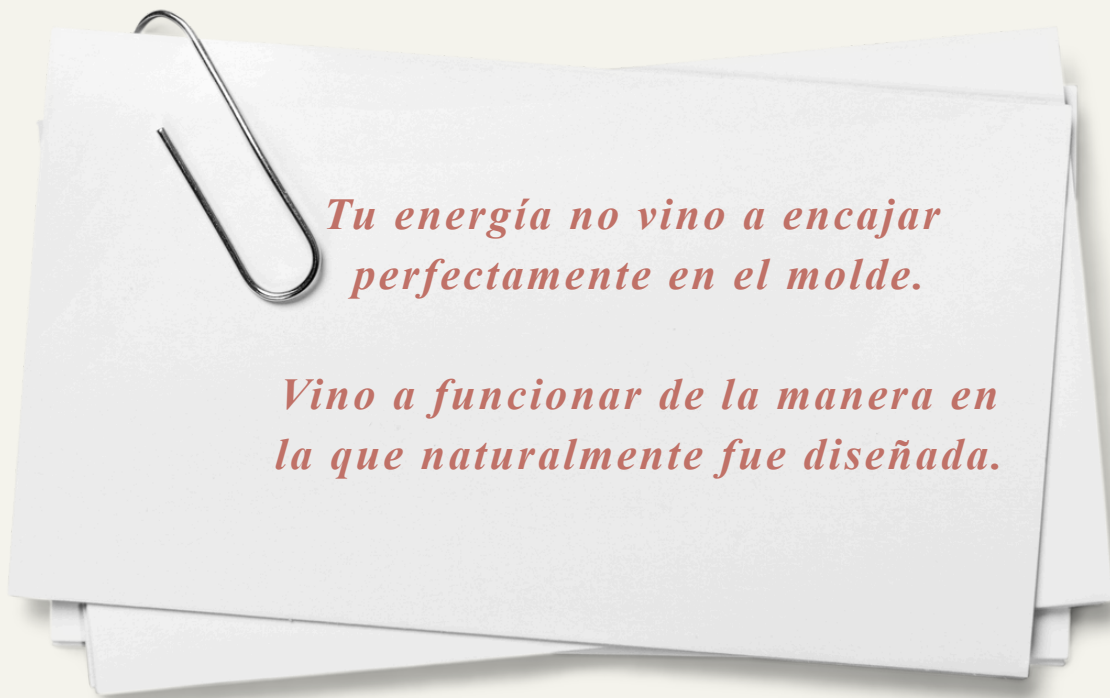
Este workbook no está diseñado para que memorices teoría.

Está diseñado para ayudarte a:

- ✦ observarte con más honestidad
- ✦ conectar con tu cuerpo
- ✦ reconocer tus patrones
- ✦ entender cómo funciona naturalmente tu energía
- ✦ empezar a experimentar tu Diseño Humano en la vida real

Porque el Diseño Humano no se trata de convertirte en alguien nuevo.

Se trata de recordar quién eres debajo del condicionamiento.



*Tu energía no vino a encajar
perfectamente en el molde.*

*Vino a funcionar de la manera en
la que naturalmente fue diseñada.*

TU MANUAL ENERGÉTICO

✨ MI DISEÑO ✨

Tipo energético

Estrategia

Autoridad

Perfil

Reflexión inicial

✨ ¿Qué fue lo primero que resonó profundamente contigo hoy?

¿QUÉ ES EL CONDICIONAMIENTO?

✨ Lo que aprendimos para sobrevivir ✨

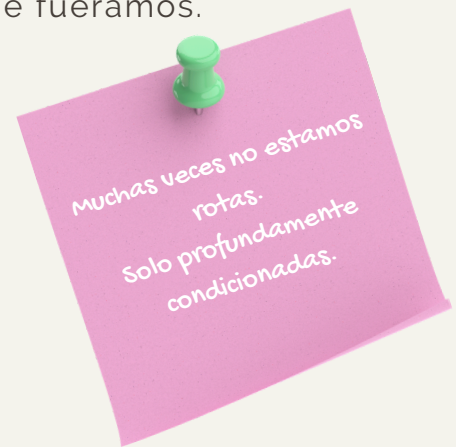
El condicionamiento es todo aquello que aprendimos a hacer, creer o sostener para:

- pertenecer
- sentirnos amadas
- ser aceptadas
- sobrevivir
- sentirnos seguras
- cumplir expectativas externas

Muchas veces terminamos alejándonos de nuestra energía natural para convertirnos en quienes el entorno necesitaba que fuéramos.

Y eso puede sentirse como:

- agotamiento
- frustración
- desconexión
- ansiedad
- sobreesfuerzo
- confusión
- sensación de no reconocernos



✨ ¿Dónde sientes que más te has forzado para encajar o pertenecer?

✨ ¿Qué partes de ti has sentido que "molestan" o has intentado esconder?

LOS 5 TIPOS ENERGÉTICOS

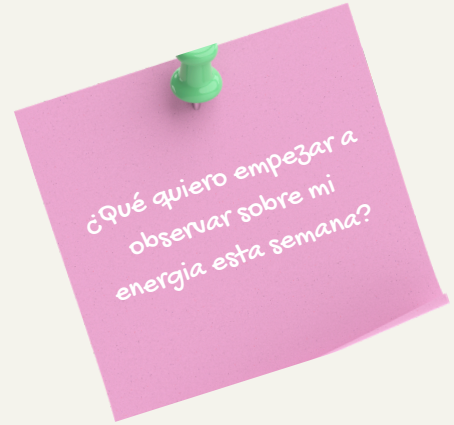
✨ Tu energía natural ✨

Cada tipo energético está diseñado para interactuar con la vida de una manera distinta.

No existe un tipo "mejor" que otro.

Cada uno tiene:

- ✨ fortalezas
- ✨ retos
- ✨ formas distintas de crear energía
- ✨ maneras distintas de alinearse



Mi tipo energético es:

Cuando estoy alineada/o siento:

Cuando estoy desalineada/o siento:

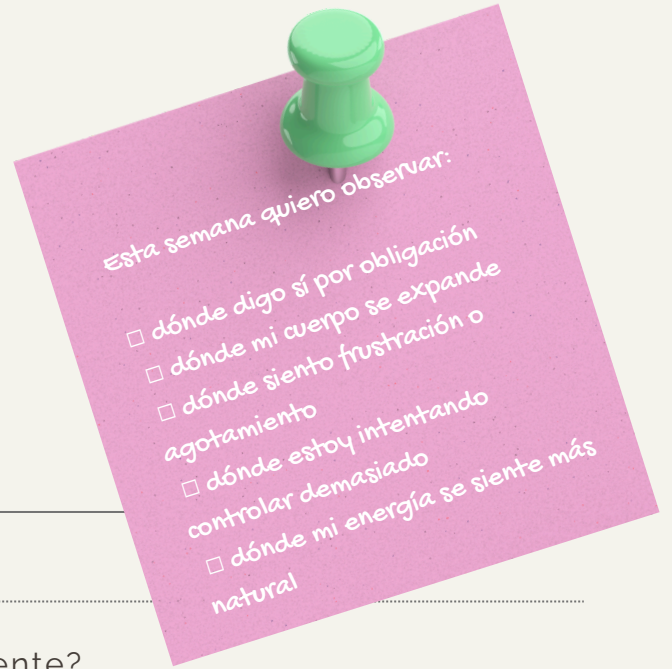
Lo que más resonó conmigo sobre mi tipo:

ESTRATEGIA

✨ Cómo dejar de forzar tu energía ✨

La estrategia no es una regla rígida.

Es una herramienta para ayudarte a reducir resistencia y empezar a moverte CON tu energía y no contra ella.



Mi estrategia es:

✨ ¿Dónde siento más resistencia actualmente?

✨ ¿Dónde estoy intentando forzar las cosas?

✨ ¿Qué situaciones me hacen sentir expansión o ligereza?

AUTORIDAD

✨ Aprendiendo a escuchar mi cuerpo ✨

Tu autoridad es la forma en la que tu cuerpo encuentra claridad.

La mente puede opinar.
Pero el cuerpo sabe.

Y cada persona está diseñada para encontrar claridad de una manera distinta.

Mi autoridad es:

✨ ¿Cómo tomo decisiones normalmente?

✨ ¿Qué hace mi mente cuando tiene miedo?

✨ ¿Qué señales me da mi cuerpo cuando algo NO se siente alineado?

✨ ¿Qué señales me da mi cuerpo cuando algo SÍ se siente alineado?

EXPERIMENTANDO MI AUTORIDAD

✨ Mi práctica de observación ✨

Esta semana quiero observar:

- ✨ ¿Qué decisiones estoy tomando desde miedo?
- ✨ ¿Dónde siento urgencia?
- ✨ ¿Dónde siento paz?
- ✨ ¿Qué decisiones se sienten pesadas?
- ✨ ¿Qué decisiones se sienten ligeras?

Situación	¿Qué decía mi mente?	¿Qué sentía mi cuerpo?

La claridad no siempre se
siente intensa.
Muchas veces se siente tranquila.

PERFILES

✨ Tu forma natural de vivir la vida ✨

Tu perfil muestra:

- ✨ cómo aprendes
- ✨ cómo creces
- ✨ cómo te relacionas
- ✨ cómo experimentas la vida

Cada perfil tiene:

- ✨ una parte consciente
- ✨ una parte inconsciente

Y cada línea tiene:

- ✨ dones
- ✨ retos
- ✨ motivaciones
- ✨ miedos
- ✨ formas distintas de aprender



Mi perfil es:

Mi línea consciente y lo que reconozco claramente en mí:

Mi línea inconsciente y lo que otras personas suelen ver en mí:

MI ENERGÍA EN LA VIDA REAL

✨ Integrando mi diseño ✨

El Diseño Humano no se trata de hacerlo perfecto.

Se trata de empezar a observarte con más conciencia y menos juicio.

Quiero empezar a honrar más:

Lo que más me drena actualmente:

Lo que más me devuelve vida:

Lo que mi cuerpo me ha estado intentando decir:

Tu energía siempre te
está hablando.
La práctica es aprender
a escucharla.

CONDICIONAMIENTO Y LIBERACIÓN

✨ Volver a mi energía ✨

Muchas veces vivimos:

- desde miedo
- desde supervivencia
- desde expectativas externas
- desde patrones aprendidos
-

Y poco a poco dejamos de escucharnos.

Por eso el trabajo energético profundo puede ser tan transformador. Cuando entiendes cómo está diseñada naturalmente tu energía... puedes empezar a liberar lo que nunca fue realmente tuyo.

✨ ¿Qué patrones siento que ya no quiero seguir cargando?

✨ ¿Qué parte de mí quiero recuperar?

No viniste a convertirte
en alguien nuevo.
viniste a volver a ti.

RECURSOS Y SIGUIENTE PASO

✨ Esto apenas es el comienzo ✨

✨ Hoy vimos apenas la base del Diseño Humano.

Porque este sistema puede profundizarse muchísimo más:

- centros energéticos
- canales
- puertas
- perfiles
- variables
- tránsitos
- ciclos
- relaciones
- propósito
- condicionamiento
- energía emocional
- y muchísimo más.
-

Pero algo MUY importante es esto:

- ✨ tipo
- ✨ estrategia
- ✨ autoridad

SIEMPRE serán la base.

Porque no hay profundidad real en Diseño Humano...
si primero no aprendemos a respetar nuestra energía natural.

HISTORIA DE RA URU HU
"ENCUENTRO CON LA VOZ"
LA PELICULA



SI QUIERES SEGUIR PROFUNDIZANDO...

✦ Alquimia ✦

Limpieza energética basada en tu Diseño Humano.

RESERVA

**ALQUIMIA: TU
DISEÑO HUMANO
+ LIMPIEZA
ENERGÉTICA CON
PÉNDULO HEBREO**

Un espacio para:

- ✦ liberar condicionamientos
- ✦ trabajar patrones raíz
- ✦ limpiar energía externa
- ✦ volver a tu energía natural

**RESERVA AQUI TU SESIÓN,
HABLEMOS POR WHATSAPP**