



Hola, soy Chabeli.

Gracias por reservar este encuentro íntimo de 60 minutos.

Invertir en ti es una muestra de amor propio y aquí celebraremos esa decisión.

En esta sesión abriremos un espacio seguro para:

- bajar la intensidad y ordenar lo que estás viviendo,
- ir al cuerpo para ubicar la emoción con precisión,
- encontrar la emoción raíz (lo que realmente duele debajo de todo),
- y hacer una respiración guiada (Breathwork) para empezar a soltar carga y regular tu sistema.

No es terapia, ni es una sesión para quedarnos hablando de la historia.

Es una sesión somática para que vuelvas a ti, con más calma y dirección.

Nos vemos pronto.
Chabeli.





Tu regalo previo *a la sesión*

Entre hoy y el momento de nuestra reunión (ya sea en unos días o la próxima semana) tendrás acceso a una **Herramienta de Claridad**.

Es un ejercicio sencillo y muy poderoso: te ayuda a **vaciar lo que llevas dentro** y a observar con más honestidad **cómo estás pensando y sintiendo hoy**.

Un punto importante:
este ejercicio es solo para ti.
La profundidad de lo que salga ahí queda en tu espacio privado. No se comparte conmigo

Dedica un rato a hacerlo; llegarás a nuestra sesión con tu mente más despejada y podremos profundizar sin rodeos.

Te abrazo con cariño y nos vemos muy pronto.

HERRAMIENTA

Claridad

Este es tu primer laboratorio interior. Antes de nuestra sesión, quiero que te regales un tiempo para **nombrar en voz alta eso que hoy te inquieta.**

1 ELIGE EL EVENTO

Piensa en la situación que más dudas, miedo o ansiedad te provoca - eso mismo por lo que decidiste agendar conmigo.

2 GRABA UN AUDIO SIN FILTROS

- Usa la grabadora de voz de tu celular y cuenta lo que pasó, lo que está pasando o lo que temes que pase.
- Ve profundo: di la verdad.
- Habla de eso que casi no dices: tus miedos reales, tus dudas más íntimas, lo que te cuesta admitir incluso frente a ti.
- Sé visceral. Si lloras, si te tiembla la voz, si te enojas... déjalo salir.
- No analices, no ordenes: solo suéltalo tal como lo sientes.
- Este audio es solo para ti. No vas a enviármelo y yo no lo escucharé.

3 DURACIÓN

Lo que tu cuerpo pida: 5, 15, 30 min.
Graba las veces que necesites.

4

ESCÚCHATE AL MENOS 10 VECES

Sí, diez. Mínimo.

- Escúchate en **modo observadora**: sin juzgar, sin corregirte, sin analizar para “hacerlo bien”. Solo con atención plena.
- Mientras escuchas tu audio, observa qué parte de tu cuerpo reacciona: puede aparecer tensión, cambios de temperatura, hormigueo, respiración corta, calambres u otras sensaciones.

5

AÑADE NUEVAS CAPAS

Si surgen más recuerdos, detalles, sensaciones... Graba audios adicionales y **escúchalos** junto con el primero, siempre 10 veces como mínimo.

6

OBSERVA, NO JUZGUES

- Anota frases recurrentes, palabras que te definen, emociones que se repiten.
- No intentes arreglar nada aún; tu única tarea es mirar, observar.

Para nuestra sesión, quiero que puedas decirme:

- qué emoción apareció,
- qué pensamiento se repetía,
- y en qué parte del cuerpo lo sentiste.

CONFÍA EN EL PROCESO

Escucharte puede incomodar- lo sé - pero es la forma más directa de derribar murallas internas y llegar a lo que duele de verdad. Así aprovecharás mucho más nuestra cita y, de paso, te llevarás una herramienta para toda la vida.

Nos vemos pronto.
Abrazo grande