



Sanando las Heridas del Alma Femenina a Través de los Tiempos con Cristaloterapia

Este cuadernillo no es para pensar, es para sentir y liberar y te acompañará durante el taller y los días posteriores.

A lo largo de este taller notarás emociones, recuerdos o sensaciones físicas, todas son parte del proceso

Aquí podrás escribir todo lo que sientas, recuerdes o comprendas sobre tu propio viaje femenino a través de los tiempos, podrás anotar lo que resuena en ti, lo que tu cuerpo te muestre y lo que tu corazón recuerde.

No hay respuestas correctas. Solo verdad.

Lo importante es que escribas desde el alma, no desde la mente.

Ten a mano tus cristales, tu cuaderno y un momento de silencio.

Cada página te invita a recordar, liberar y volver a ti.





1. La mujer primordial

La que conocía el lenguaje de la Tierra, la que danzaba libre, la que fue temida por su poder.

Reflexiona:

- ¿Qué parte de ti teme mostrarse en toda su fuerza?
- ¿Qué dones sientes que el mundo aún no reconoce en ti?
- ¿Qué emociones te despierta la idea de “ser vista”?
- ¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Miedo a ser vista, miedo al éxito o a brillar.
- Desconfianza en la propia intuición o dones espirituales.
- Corte en el canal raíz (chakra base): sensación de inseguridad, ansiedad, falta de enraizamiento, problemas óseos o miedo a la escasez.

Bloqueos emocionales:

- Rechazo inconsciente de lo femenino o de la sensibilidad.
- Sentimiento de “no pertenecer” o de ser diferente.
- Culpa por desear poder o independencia.

Cristal guía: Obsidiana negra

Espacio para escribir:





2. La mujer perseguida

Aquella que fue llamada bruja, hereje o loca por escuchar su intuición o enseñar a utilizar hierbas en sanaciones.

Reflexiona:

¿Qué parte de ti ha sentido que debía esconderse para no ser juzgada?

¿Cuándo dejaste de confiar en tu intuición?

¿Qué verdad callaste por miedo al rechazo?

¿Qué bloqueo identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Cierre del tercer ojo: dificultad para confiar en la intuición o en la visión interior.
- Dolor de cabeza, presión en el entrecejo o visión confusa.
- Desconexión entre mente y corazón.

Bloqueos emocionales:

- Miedo a equivocarse o a ser juzgada.
- Sensación de inseguridad ante la autoridad o figuras de poder.
- Bloqueo creativo por autocensura.



Cristal guía: Amatista

Espacio para escribir:



● 3. La mujer silenciada

La que aprendió a callar para sostenerlo todo. La que no fue escuchada, la que calló su verdad para sobrevivir..

Reflexiona:

- ¿Qué palabras se quedaron atrapadas en tu garganta?
- ¿En qué momento aprendiste que hablar era peligroso o inútil?
- ¿Qué quisieras decirle hoy a esa versión de ti que calló?
- ¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Chakra garganta bloqueado: dificultad para expresar lo que se siente.
- Dolor o tensión cervical, afonías, opresión en el cuello.
- Energía estancada entre pecho y garganta.

Bloqueos emocionales:

- Culpa por decir “no”.
- Tendencia a complacer, miedo al conflicto.
- Rabia contenida o tristeza sin explicación.



Cristal guía: Lapislázuli

Espacio para escribir:



4. La mujer del sacrificio

La que amó tanto que se olvidó de sí misma. La que aprendió que amar era servir, sostener o renunciar.

Reflexiona:

¿Dónde sigues dando más de lo que puedes?

¿Qué necesidad te hace querer salvar o sostener a otros?

¿Qué te impide priorizarte sin culpa?

¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Chakra corazón desequilibrado: exceso de dar, dificultad para recibir.
- Dolor torácico emocional, cansancio crónico, insomnio.
- Desconexión entre el amor y la alegría.

Bloqueos emocionales:

- Atracción por relaciones desiguales o de dependencia.
- Culpa al priorizarse.
- Sentimiento de no merecer descanso o placer.



Cristal guía: Rodonita

Espacio para escribir:



5. La mujer del cuerpo dormido

La que perdió la conexión con el placer, la ternura y la magia de su propio cuerpo, la que fue enseñada a negar su cuerpo, su deseo y su gozo.

Reflexiona:

¿Qué emociones te separan de tu cuerpo?

¿Qué significaba el placer para las mujeres de tu familia?

¿Qué cambiaría si abrazaras tu cuerpo como un templo sagrado?

¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Chakra sacro bloqueado: frigidez, apatía, tensión pélvica, infertilidad energética.
- Corte en la energía creativa, desmotivación o falta de entusiasmo.
- Bloqueos menstruales o digestivos.

Bloqueos emocionales:

- Vergüenza corporal.
- Miedo a disfrutar o sentirse deseada.
- Culpa por el placer o por recibir.



Cristal guía: Piedra Luna

Espacio para escribir:



6. La mujer moderna exiliada de sí

La que se volvió fuerte por necesidad y olvidó su suavidad, y que también tuvo que ser fuerte para sobrevivir en un mundo que no la sostenía.

Reflexiona:

¿Qué parte de ti necesita descansar?

¿Qué creencia te hace pensar que debes poder con todo?

¿Qué sientes cuando te permites simplemente ser?

¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?



Bloqueos energéticos actuales:

- Chakra del plexo solar colapsado: agotamiento, ansiedad, falta de dirección.
- Dificultad para relajarse o delegar.
- Desconexión con la energía receptiva y fluida.

Bloqueos emocionales:

- Necesidad de control.
- Inseguridad encubierta bajo exceso de acción.
- Sensación de soledad incluso rodeada de gente.



Cristal guía: Pirita

Espacio para escribir:



7. El linaje – Las memorias heredadas

Las que vinieron antes. Las que caminan contigo. Las que sanan cuando tú te sanas, las voces que viven en la sangre, las historias que se repiten para ser comprendidas..

Reflexiona:

¿Qué emociones reconoces como herencia de tu familia?

¿Qué patrones o creencias femeninas deseas liberar?

¿Qué agradecimiento quieres ofrecer a tus ancestras?

¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Densidad en el abdomen o piernas, sensación de carga o cansancio sin causa.
- Karma familiar repetido (parejas, enfermedades, carencias).
- Corte energético entre pasado y presente.

Bloqueos emocionales:

- Lealtad inconsciente a mujeres del linaje.
- Miedo a ser más libre o más feliz que ellas.
- Rechazo o culpa hacia la madre o el rol femenino.

Cristal guía: Cuarzo Ahumado

Espacio para escribir:





8. La mujer del despertar

La mujer que recuerda quién es. La que ya no se avergüenza de sentir ni de brillar.

Reflexiona:

¿Qué parte de ti ha renacido después de este viaje?

¿Qué nuevas semillas de amor, confianza y libertad florecen en ti?

¿Cómo vas a honrar este despertar en tu día a día?

¿Qué bloqueos identificas de los siguientes?

Bloqueos energéticos actuales:

- Integración incompleta: altibajos de energía o sensibilidad emocional extrema.
- Dificultad para mantener la nueva vibración sin dudar.
- Miedo a sostener la plenitud.

Bloqueos emocionales:

- Temor a “volver atrás”.
- Nostalgia por el pasado o resistencia al cambio.
- Soledad del alma en momentos de expansión.

Cristal guía: Selenita

Espacio para escribir:


