



✦ TU CONSULTA ✦ *empieza en ti*

Planner de autoconocimiento para terapeutas
que quieren sostener sin perderse



7 días · 5 minutos cada mañana · Una práctica diaria
para volver a ti antes de acompañar a otros



♦ ANTES DE EMPEZAR

Primero tú. Siempre *primero tú.*

La mayoría de terapeutas aprenden a sostener a otros. Pocas aprenden a sostenerse primero a sí mismas.

Este planner no es un diario. No es una lista de tareas. Es un espacio de cinco minutos al día para mirarte: tu cuerpo, tu energía, tus pensamientos, lo que llevas de otros sin darte cuenta.

Porque lo que no tienes integrado, aparece en tus sesiones. Y lo que sí has recorrido por dentro, lo transmites sin esfuerzo.

"El viajero despierta, camina y toma sus propias decisiones. Al final, lo que estaba buscando fuera ha estado siempre dentro."

— ROCÍO CARRASCO · VITAE ANIMA

7

DÍAS

Una semana completa de práctica diaria consciente

5'

AL DÍA

Solo cinco minutos cada mañana antes de empezar



INTENCIÓN

Volver a ti antes de acompañar a cualquier persona

♦ CÓMO USAR ESTE PLANNER

♦ Llénalo por la mañana, antes de tus sesiones

♦ Escribe sin pensar — la primera respuesta es la verdadera

♦ El cierre del día: un minuto antes de dormir

♦ No hay respuestas correctas. Solo honestidad

Meditación guiada exclusiva *para acompañarte durante los 7 días*

He preparado esta meditación para acompañarte durante estos 7 días. Puedes escucharla antes de realizar la práctica diaria del planner o en cualquier momento en el que necesites volver a tu centro, conectar contigo y hacer una pausa en medio del ritmo cotidiano.

No necesitas hacer nada especial. Solo encontrar un lugar tranquilo, respirar y permitirte estar presente durante unos minutos.

Recuerda: no se trata de hacerlo perfecto. Se trata de escucharte.

[Ir a la meditación](#)





El Cuerpo Habla

PRESENCIA FÍSICA



✦ *El cuerpo también habla en consulta. Escucha el tuyo antes de escuchar el de tu paciente.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

¿Cómo llega tu cuerpo hoy? ¿Qué zona sientes más tensa, más libre, más presente?



OBSERVACIÓN DEL CUERPO

¿Qué tensión llevas hoy? ¿Dónde la sientes?



NIVEL DE ENERGÍA

¿Cómo describirías tu energía esta mañana?



ANTES DE TUS SESIONES DE HOY

¿Qué llevas puesto que no es tuyo? ¿Hay algo de ayer que sigues cargando?



RITUAL DE LA MAÑANA



3 respiraciones conscientes



Un minuto de silencio



Agua antes de café



Una frase de intención



CIERRE DEL DÍA

¿Qué dejé hoy en mis sesiones? ¿Qué me traje?



Las Emociones

MUNDO EMOCIONAL



✦ *Antes de regular la emoción de tu paciente, conoce en qué punto está la tuya.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

¿Qué emoción predomina en ti ahora mismo? Ponle nombre — sin juzgarla, sin cambiarla.

🔍 EXPLORACIÓN

¿Esta emoción es mía o la recogí de alguien ayer?

💧 PARA SOLTAR

¿Hay algo emocional que necesita moverse hoy?

🍌 ¿QUÉ SIENTO HOY?

Escribe las emociones que reconoces: tranquila, ansiosa, motivada, cansada, presente, dispersa, agradecida...

🌅 RITUAL DE LA MAÑANA

- ☐ Nombro lo que siento en voz alta
- ☐ No lo cambio — solo lo observo
- ☐ Un minuto de movimiento suave
- ☐ Escribo mi intención del día

✨ CIERRE DEL DÍA

¿Qué emoción me acompañó más hoy? ¿De dónde vino?



Los *Pensamientos*

MENTE & SUBCONSCIENTE



✦ *El subconsciente toma el 95% de tus decisiones. Observarlo es el primer acto de libertad.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

¿Qué pensamiento se repite en tu cabeza esta mañana? Escríbelo tal cual, sin filtrarlo.

🌀 PATRÓN DEL DÍA

¿Ese pensamiento te impulsa o te frena? ¿Es tuyo?

💡 REENCUADRE

Si ese pensamiento cambiara, ¿cómo llegarías hoy?

🧠 LO QUE EL SUBCONSCIENTE ACTIVÓ AYER EN CONSULTA

¿Hubo un paciente que te removió algo? No lo que le pasaba a él — lo que despertó en ti.

🌅 RITUAL DE LA MAÑANA

- ☐ Observo mis primeros pensamientos
- ☐ Me pregunto: ¿es esto verdad?
- ☐ Elijo un pensamiento ancla
- ☐ Lo escribo y lo coloco visible

✨ CIERRE DEL DÍA

¿Qué patrón vi hoy en mí que también veo en mis pacientes?



La *Energía*

CAMPO ENERGÉTICO



✦ *Tu campo energético entra antes que tú a la sala. Cuídalo como cuidas tu presencia.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

Si tu energía hoy fuera un color, ¿cuál sería? ¿Qué te dice ese color sobre tu estado?

⚡ **CHEQUEO ENERGÉTICO**

- ☐ Siento mis pies en el suelo
- ☐ Tengo energía para dar hoy
- ☐ Mi campo está limpio
- ☐ Sé dónde termino yo

🌊 **QUÉ DRENA Y QUÉ RECARGA**

Me drena... / Me recarga...

🧠 **MIS LÍMITES ENERGÉTICOS DE HOY**

¿Cuántas sesiones puedo dar sintiéndome en mi centro? ¿Qué necesito entre sesiones y al terminar?

🌅 **RITUAL DE LA MAÑANA**

- ☐ Enraizamiento de 2 minutos
- ☐ Visualizo mi escudo energético
- ☐ Defino un límite en voz alta
- ☐ Recargo antes de empezar

✨ **CIERRE DEL DÍA**

¿Terminé el día con energía propia o con la de otro?



Los *Límites*

RELACIONES & CONSULTA



✦ *Un límite puesto desde el amor cuida a dos personas: a quien lo recibe y a quien lo da.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

¿Dónde sientes que esta semana diste más de lo que podías? ¿Hay algo pendiente de un límite?

MIS LÍMITES EN CONSULTA

¿Hay algún paciente con quien me cuesta el límite?

UN LÍMITE QUE NECESITO PONER

¿Cómo lo diría? Ensaya aquí la frase.

AUTOCUIDADO DE FIN DE SEMANA LABORAL

¿Qué hago para cortar entre el rol de terapeuta y la persona que soy? ¿Qué necesito este finde?

RITUAL DE LA MAÑANA

- ☐ Me permito decir NO hoy
- ☐ Reviso mis compromisos
- ☐ Identifico qué devuelvo al otro
- ☐ Me cuido antes de cuidar

CIERRE DEL DÍA

Un límite que puse hoy, aunque fuera pequeño. ¿Cómo me sentí?



El Propósito

SENTIDO & VOCACIÓN



✦ *La herramienta que no ha pasado por ti no llega al otro. Tu camino es tu mayor credencial.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

¿Por qué haces lo que haces? ¿Cuándo fue la última vez que lo sentiste con claridad?

☀️ TU POR QUÉ

¿Qué cambió en ti gracias a tu propio proceso?

🎯 LO QUE APORTO DE ÚNICO

¿Qué hago en consulta que nadie más hace igual?

🌱 MI SIGUIENTE PASO

¿Qué parte de mí necesita seguir creciendo para acompañar mejor?

🌅 RITUAL DE LA MAÑANA

- ☐ Recuerdo mi por qué en silencio
- ☐ ¿A quién sirvo hoy?
- ☐ Inicio desde el amor
- ☐ Un momento de gratitud

✨ CIERRE DEL DÍA

¿Qué momento de esta semana me recordó por qué elegí este camino?



La Integración

CIERRE & NUEVA SEMANA



✦ *Al final lo que estaba buscando fuera ha estado siempre dentro. El viaje es hacia adentro.*

INTENCIÓN DE LA MAÑANA

¿Qué aprendiste de ti esta semana que no sabías el lunes? Escribe lo primero que te venga.

☀ MIS 3 REVELACIONES

1. ____ 2. ____ 3. ____

💖 LO QUE CELEBRO

¿Qué merece ser reconocido esta semana?

🔄 LO QUE SUELTO

¿Qué no necesito llevarme a la semana que viene?

🌙 MI INTENCIÓN

Una frase. ¿Desde dónde quieres llegar el lunes?

✦ PARA LLEVAR

Una semana de presencia cambia poco. Siete semanas cambian un hábito. Un año de mirarte primero cambia tu consulta, tus pacientes y tu vida.



¿Y si esto fuera *solo el principio?*

Has pasado 7 días mirándote. Eso ya es más de lo que hacen la mayoría de terapeutas.

Hay un camino más largo. Más profundo. Acompañado.

♦ PROGRAMA PARA TERAPEUTAS · 2026-2027

Tu Consulta Tiene Alma

30 semanas · 3 bloques entrelazados · Online · Inicio 10 septiembre 2026

- ♦ Bloque 1 — El subconsciente · Método VEO · 10 arquetipos + Regulación emocional · 12 semanas
- ♦ Bloque 2 — La energía · Los 7 chakras + Reiki + Astrodiagnos
- ♦ Bloque 3 — Las leyes universales · El Kybalion · Canalización + Manifestación consciente
- ♦ Comunidad de WhatsApp · Encuentros los jueves a las 19h · Meditaciones y rituales diarios

Si este planner te ha resonado...

Este trabajo es solo una pequeña muestra de lo que exploramos en profundidad dentro de Tu Consulta Tiene Alma.

[VITAEANIMA.COM](https://vitaeanima.com) · CONOCE EL PROGRAMA

¿Te gustaría hablar de tu situación concreta?

AGENDAR SESION DE CLARIDAD
GRATUÍTA CONMIGO

