



Vibración Consciente, Bienestar Profundo

*Espacio de
Sintonía*

Workbook

Ansiedad y Paz Interior

Te doy la bienvenida



¡Hola! Soy Adri, Maestra Reiki y Coach Emocional Holístico, creadora de Haku Holístico y del programa de transformación "Sintonía Haku". ¡Encantada de acompañarte!

Este workbook es tuyo. Un espacio seguro para mirarte con honestidad y con ternura al mismo tiempo. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay tu verdad, esperando ser vista.

Te animo a escribir con toda honestidad, sin miedo a juicios. Lo que vas a descubrir son tanto tus fortalezas como tus sombras, y esas sombras son tus propios mayores maestros en esta vida, una vez que las aceptes y reconozcas como lo que son, así como todo el potencial de crecimiento que conllevan, una vez esos aprendizajes se conviertan en sabiduría.

Namasté

Adri K. Torralba

Reconociendo tu ansiedad



Reflexión inicial

1. *Describí con tus propias palabras cómo se siente tu ansiedad. No en términos médicos ni técnicos. ¿Cómo la describirías si fuera un personaje, un clima, un color o una textura?*

Por ejemplo: "Es como una tormenta gris que aparece sin avisar" o "Es un peso oscuro en el pecho que aprieta cuando pienso en el futuro".

2. *¿En qué momentos del día o de la semana aparece con más fuerza? Marcá los que apliquen y agregá los tuyos:*

- *Al despertar, antes de empezar el día*
- *Cuando pienso en el futuro o en lo que falta*
- *Cuando tengo demasiadas cosas pendientes*
- *En la noche, cuando todo está en silencio*
- *Cuando siento que no estoy avanzando suficiente*
- *Cuando comparo mi situación con la de otros*
- *Otros: _____*

3. *¿Qué solés hacer cuando aparece la ansiedad? ¿Cómo reaccionás habitualmente?*

Explorando las raíces



Yendo más profundo: En el audio aprendiste que detrás de la ansiedad hay raíces más profundas. Vamos a explorar las tuyas.

1. *De estas tres raíces comunes, ¿cuál resuena más con vos en este momento?*

- *Siento que mi valor depende de cuánto produzco o cuánto doy a los demás.*
- *Tengo miedo profundo a no ser suficiente si no tengo todo bajo control.*
- *Siento que estoy viviendo una vida que no es completamente mía o que estoy desconectada de mi propósito.*

¿Por qué elegiste esa? Escribí dos o tres líneas:

2. *Pensá en la última vez que sentiste ansiedad intensa. Completá estas frases:*

- *"Estaba pensando en..."*
- *"La emoción que había debajo era..."*
- *"Lo que realmente necesitaba en ese momento era..."*
- *"Lo que me dije en ese momento fue..."*
- *"Lo que me hubiera gustado decirme fue..."*

Ejercicios de transformación

Del reconocimiento a la acción

Ejercicio 1: El mapa de tus señales

Tiempo: 10 minutos | Durante 7 días

Cada vez que sientas ansiedad esta semana, registrá en una libreta o en tu teléfono:

- *En qué momento*
- *¿Qué pensaba?*
- *¿Qué emoción había debajo?*
- *¿Qué necesitaba?*

Al final de los 7 días, observá: ¿hay patrones que se repiten? ¿Qué descubrí sobre vos?

Mi gran descubrimiento después de 7 días fue que...



Ejercicios de transformación

Ejercicio 2: La carta a tu ansiedad

Tiempo: 15 minutos | Una sola vez

Escribí una carta breve dirigida a tu ansiedad como si fuera una persona o un ser que vive dentro tuyo. Decile:

- *·Qué has entendido sobre ella después de este trabajo*
- *·Qué le agradecés (sí, agradecerle, porque te ha protegido a su manera)*
- *·Qué le pedís que cambie o que suelte*
- *·Cómo querés que sea tu relación con ella de ahora en adelante*

Empezá así si necesitas un punto de partida:

"Querida ansiedad, hoy quiero decirte que..."



Un compromiso con tu proceso

El siguiente paso



Reflexión final:

Después de este proceso, completá estas frases:

- *"Lo que más me sorprendió descubrir sobre mi ansiedad es..."*
- *"Una cosa que voy a hacer diferente esta semana es..."*
- *"La frase de este workbook que más resonó conmigo fue..."*

Tu compromiso

Escribí acá una promesa hacia vos:

"Yo, _____, me comprometo a escuchar mis señales internas con más compasión y a darme el espacio que necesito para sanar. Hoy elijo comenzar."

Firma: _____ Fecha: _____

Invitación a profundizar

Si este workbook te movió algo por dentro, si sentís que hay capas más profundas que querés explorar, o si simplemente querés que te acompañe en este proceso de una forma más personal y profunda...

Estoy acá para vos.

En una sesión individual podemos:

- Explorar las raíces específicas de tu ansiedad
- Trabajar energéticamente con Reiki y terapia sonora para liberar los bloqueos en tu campo
- Diseñar juntos un plan personalizado de sanación y paz interior

La paz que buscás no está lejos. Solo necesita ser guiada hacia adentro.

