



Vibración Consciente, Bienestar Profundo

*Espacio de
Sintonía*

Workbook

*Autoestima, Poder
Personal y
Merecimiento*

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

El Origen

Reflexión profunda — Contenedor y compasivo

1. *¿Cuándo recordás haber sentido por primera vez que no eras suficiente?*

Puede ser un momento, una etapa, una persona. No es necesario recordar con exactitud. Escribí lo que surja.

2. *¿Qué mensaje aprendiste sobre vos en ese momento?*

(Por ejemplo: "tengo que esforzarme más para ser amado/a", "no puedo mostrar lo que siento", "mis necesidades no importan")



El Origen

Reflexión profunda — Contenedor y compasivo

3. *¿En qué áreas de tu vida sentís que ese mensaje todavía tiene influencia hoy?*

(Relaciones, trabajo, dinero, cuerpo, creatividad, espiritualidad...)

4. *Si ese mensaje fuera una voz, ¿cómo sonaría? ¿Qué diría exactamente?*

5. *Ahora, con toda la compasión que puedas reunir, escríbele una respuesta a esa voz. No para atacarla, sino para comprenderla y comenzar a soltarla*



Lo que siempre estuvo ahí

Reconocimiento — El puente entre la herida y el poder

1. *Escribí tres cualidades o virtudes tuyas que reconocés, con honestidad, aunque a veces te cueste creerlas.*

2. *¿Qué dirían de vos las personas que genuinamente te conocen y te quieren?*

(Si te cuesta, imaginá que le preguntás a alguien que te ama. ¿Qué respondería?)

3. *Pensás en un momento en que te sentiste verdaderamente vos. Libre, presente, auténtico/a. ¿Dónde estabas? ¿Qué hacías? ¿Cómo se sentía eso en el cuerpo?*

4. *¿Qué necesitarías soltar para volver a ese estado con más frecuencia?*



Tu Poder y tu Merecimiento



Activación — Empoderador y transformador

1. *Completa estas frases sin pensar demasiado. Escribí lo primero que surja:*

- *Merezco: _____*
- *Mi poder se expresa cuando _____*
- *Cuando me permito brillar, _____*
- *Lo que tengo para dar al mundo es _____*
- *Elijo comenzar a tratarme como _____*
- *El límite que hoy elijo poner para proteger mi espacio de calma es _____*
- *Mi poder deja de esconderse en la complacencia cuando me atrevo a decir "no" a _____*
- *Reclamo mi derecho a recibir _____ sin sentir la obligación inconsciente de tener que compensarlo luego.*
- *Dejo de medir mi valor personal o mi merecimiento en función de mi _____*
- *Cuando mi cuerpo me da señales de saturación, elijo responderle con _____*

Tu Poder y tu Merecimiento

Activación — Empoderador y transformador

1. *Escribí una declaración de merecimiento personal.*

(Una o dos frases que sientas como tuyas, que puedas leer cada mañana. Que sean verdaderas para vos, aunque todavía las estés aprendiendo a creer.)

2. *¿Qué acción concreta y pequeña podés tomar esta semana que sea un acto de amor propio y poder personal?*

(No tiene que ser grande. Tiene que ser real.)

3. *¿Qué te comprometés a hacer diferente a partir de hoy en la forma en que te hablás a vos?*



Carta a tu yo más pleno



Esta es la parte final del workbook. Tómalo el tiempo que necesites.

Escribale una carta breve a la versión tuya que ya vive desde el amor propio, el poder personal y merecimiento. Esa versión que no duda de su valor. Que ocupa su espacio. Que recibe con la misma gracia con que da.

¿Qué le decís? ¿Qué le preguntás? ¿Qué le pedís que te enseñe?

No estás construyendo una versión nueva de vos. Estás recordando la que siempre fuiste.

Antes de cerrar este workbook, elegí una sola cosa que te llevás de este módulo. Una frase, una imagen, una sensación, una decisión.

Escribila grande y clara.

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.

