



Vibración Consciente, Bienestar Profundo

*Espacio de
Sintonía*

Workbook

Abundancia y Prosperidad

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

Tu relación actual con la abundancia

Reflexión inicial

1. *Si la abundancia fuera una persona que llevás tiempo esperando que llegue a tu vida, ¿cómo describirías tu relación con ella hasta hoy?*

Por ejemplo: "Es alguien que siempre llega tarde o que siento que no me elige a mí" o "Es como una amiga que veo de lejos pero nunca termina de acercarse"

2. *¿Cuándo fue la última vez que te sentiste genuinamente abundante?*

No necesariamente en términos económicos. Puede ser un momento de plenitud, de gratitud profunda, de sentirte completa.

¿Qué había en ese momento que ahora sentís que falta?



Tu relación actual con la abundancia

3. *Marca las frases con las que más te identificas en este momento:*

- *Siento que trabajo mucho y recibo poco a cambio.*
- *Me cuesta poner precio a lo que ofrezco o pedir lo que merezco.*
- *A veces siento culpa cuando recibo dinero o reconocimiento.*
- *Creo que para ganar bien hay que sacrificar mucho.*
- *Siento que otros tienen más suerte, más apoyo o más oportunidades que yo.*
- *Me resulta difícil recibir ayuda, elogios o regalos sin minimizarlos.*
- *Tengo miedo de que si las cosas mejoran, algo malo pueda pasar.*
- *Otras: _____*



Las raíces de tu creencia



Yendo más profundo

1. *Pensá en los mensajes que recibiste sobre el dinero y la prosperidad durante tu infancia, lo que veías o escuchabas en tu familia o entorno. Completá estas frases con lo primero que venga a tu mente:*

- *"En mi familia, el dinero era..."*
- *"Las personas que tenían dinero eran vistas como..."*
- *"Para tener dinero había que..."*
- *"Pedir o necesitar algo era..."*
- *"Yo aprendí que merecía recibir..."*

2. *De las creencias que escribiste arriba, ¿cuál sentís que sigue más activa en tu vida hoy?*

¿En qué situaciones concretas de tu vida actual podés ver esa creencia operando?

Las raíces de tu creencia



3. *Desde la perspectiva energética que exploramos en el audio y la meditación, la escasez suele manifestarse en el chakra raíz y en el plexo solar.*

¿Cuál de estas descripciones resuena más con vos?

Chakra Raíz desequilibrado:

- *Siento inseguridad constante sobre el futuro económico.*
- *Me cuesta confiar en que habrá suficiente.*
- *Siento que no tengo derecho a ocupar espacio o pedir más.*

Chakra Plexo Solar desequilibrado:

- *Me cuesta tomar decisiones o sostenerlas.*
- *Siento que mi poder personal se diluye ante otros.*
- *Me resulta difícil creer que puedo manifestar lo que deseo.*

¿Qué observás sobre vos al leer esto?

Ejercicios de transformación

Del reconocimiento a la acción

Ejercicio 1: El inventario de abundancia

Tiempo: 5 minutos | Durante 7 días

Cada noche antes de dormir, escribí cinco formas en que la abundancia ya está presente en tu vida hoy.

No tienen que ser grandes. La clave está en entrenar tu atención hacia lo que sí existe.

| Día | 5 formas de abundancia que ya tengo |

Al final de los 7 días:

"Lo que más me sorprendió descubrir es..."



Ejercicios de transformación

Ejercicio 2: Reescribiendo la creencia

Tiempo: 15 minutos | Una sola vez

Tomá la creencia limitante que identificaste en la Pregunta 5 y trabajála con este proceso:

- *La creencia que heredé o aprendí:*
- *Las formas en que esta creencia me ha limitado:*
- *La evidencia real que tengo de que esta creencia NO es completamente verdad:*
- *La nueva creencia que elijo instalar:*

Escribí tu nueva creencia en primera persona, presente y positiva. Por ejemplo: "Merezco recibir abundancia por el valor genuino que ofrezco al mundo."

Mi nueva creencia es:

"Yo, _____, creo que..."



Ejercicios de transformación

Ejercicio 3: El acto de abundancia diario

Tiempo: 5 minutos de reflexión | Práctica diaria

Durante los próximos 7 días, realizá un acto consciente que venga desde la abundancia y no desde la escasez.

Acá algunas ideas para inspirarte:

- *Poné un precio justo a tu servicio sin disculparte por él.*
- *Recibí un elogio sin minimizarlo, solo decí "gracias".*
- *Compartí un conocimiento generosamente sin miedo a dar demasiado.*
- *Permitite disfrutar algo sin culpa.*
- *Pedí ayuda sin sentirte en deuda.*

¿Cuál es tu acto de abundancia para esta semana?

Al final de cada día, anotá brevemente cómo te sentiste:

| Día | Mi acto de abundancia | Cómo me sentí |



Tu visión de prosperidad



Creando desde la claridad

1. *Describí con detalle cómo se ve tu vida cuando vivís en abundancia real, un día de esa vida. Tomáte unos minutos para visualizarlo y sentirlo primero. Las emociones, las sensaciones de cada uno de tus sentidos, todo. **Hacélo en tiempo presente.** “Me levanto por la mañana...”*

No solo en términos económicos. Pensá en tu tiempo, tus relaciones, tu trabajo, tu salud, tu paz interior.

2. *¿Qué versión tuya necesita emerger para vivir esa prosperidad que describiste?*

Pensá en cualidades, actitudes, límites o formas de relacionarte con vos y con el mundo, que aún no terminaste de habitar del todo.

¿Qué es lo que esa versión tuya haría diferente en su día a día?

¿Qué le diría esa versión más próspera tuya a tu YO de hoy?

3. *¿Qué es lo primero que podés hacer esta semana, algo concreto y pequeño, que sea un paso real hacia esa visión?*

Tu declaración de abundancia

Sellando el proceso

Para cerrar este workbook, escribí tu declaración personal de abundancia, como un manifiesto. Que sea tuya, auténtica, desde el corazón.

Puede comenzar así si lo deseás:

"Yo (tu nombre), declaro que merezco vivir en abundancia porque..."

Guarda este workbook en un lugar especial. Vuelve a él cada vez que sientas que la escasez quiere tomar el volante.

Recordá: La abundancia no es un destino, es una frecuencia que podés elegir habitar, un día a la vez.

Con amor y luz, Adri.



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.

