



Vibración Consciente, Bienestar Profundo

*Espacio de
Sintonía*

Workbook

Propósito y Dirección de vida

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

Rastreo de sentido

El mapa del hilo: Respondé desde la intuición, no desde la lógica:

- 1. Describí el momento que recordaste en el audio.
¿Qué estabas haciendo? ¿Cómo te sentías?*
- 2. ¿Qué tienen en común los momentos de tu vida en los que te sentiste más vivo/a?*
- 3. ¿Qué actividades, conversaciones o espacios te dan energía genuina (no adrenalina, sino sustento)?*
- 4. ¿Qué harías con tu tiempo si el dinero, la opinión de los demás y el miedo no fueran factores?*



Lo que el jardín mostró

Después de la meditación:

1. *¿Qué viste en tu jardín? Describilo con detalle (colores, plantas, estado)*
2. *¿Qué respondió el árbol a cada pregunta? Escribí lo que llegó, aunque no tenga "sentido lógico".*
3. *¿Hubo algo que te sorprendió o emocionó durante la meditación?*



Integración energética

Perspectiva holística

1. *¿En qué parte de tu cuerpo sentís tu propósito cuando lo imaginás? ¿Cómo se siente físicamente?*

2. *¿Qué chakra creés que está más relacionado con lo que emergió hoy?*

(Raíz: seguridad, Sacro: creatividad, Plexo: poder, Corazón: amor/servicio, Garganta: expresión, Tercer ojo: visión, Corona: conexión)

3. *¿Qué necesita ese centro energético de vos en este momento?*



El primer hilo visible

Aterrizar en acción concreta

1. *Basándote en todo lo que emergió hoy, completá esta frase:*

"Lo que más genuinamente me importa en esta etapa de mi vida es..."

2. *¿Qué pequeña acción —que puedas hacer esta semana— estaría alineada con ese sentido?*

3. *¿Qué te comprometerías a soltar para que ese hilo tenga más espacio?*



Intención y Dirección

1. *Escribí una intención para los próximos 30 días. No una meta. Una dirección:*

Ejemplo: "Durante este mes, elijo caminar hacia..."

2. *¿Qué necesitás de vos para honrar esa dirección?*

Frase para llevar:

***"Mi propósito no es algo que debo encontrar afuera.
Es algo que debo dejar de ignorar adentro."***



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.

