



Vibración Consciente, Bienestar Profundo

*Espacio de
Sintonía*

Workbook

*Sanación emocional y
patrones del pasado*

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

Reconocer los patrones

Respondé con honestidad y sin juicio

1. *¿Qué situaciones o tipos de personas tienden a activarte emocionalmente de forma intensa? (enojo, miedo, tristeza, vergüenza)*
2. *¿Cuál es tu reacción automática más frecuente cuando algo te duele? (cerrarte, atacar, huir, complacer, minimizar)*
3. *¿Reconocés ese patrón en alguien de tu familia o entorno de infancia? ¿En quién?*
4. *¿En qué momento de tu vida creés que aprendiste esa forma de responder?*



Lo que el niño interior mostró

Después de la meditación:

1. *¿Cómo estaba ese niño o niña cuando lo/la encontraste? Describilo con detalle.*
2. *¿Qué le dijiste? ¿Qué necesitaba escuchar?*
3. *¿Cómo respondió? ¿Qué sentiste en tu cuerpo durante ese encuentro?*
4. *¿Hubo algo que te sorprendió, emocionó o incomodó?*



Integración energética

Perspectiva holística

1. *¿Dónde sentís en tu cuerpo el peso de los patrones que querés soltar?*
2. *¿Qué emoción está más asociada a esa zona? (miedo, tristeza, rabia, vergüenza, culpa)*
3. *Si pudieras describir la cualidad sutil de esa energía acumulada, ¿cómo se siente? (Ejemplo: un nudo frío, un fuego que quema, un vacío pesado).*
4. *¿Qué imagen, color o símbolo asociás con esa sanación cuando la imaginás completa?*



Soltar y elegir de nuevo

De la herida al recurso

1. *¿Qué patrón estás listo/a para comenzar a soltar?
Nombrálo con claridad: "Elijo comenzar a soltar..."*
2. *¿Qué necesitaba ese patrón en su momento? (¿te
protegía? ¿te daba control? ¿evitaba el rechazo?)
Agradecéle por eso.*
3. *¿Qué cualidad o recurso interno quiere ocupar ese
espacio ahora?
"En lugar de _____, elijo cultivar _____."*
4. *¿Qué acción concreta esta semana honraría ese
nuevo patrón?*



Intención y Dirección

Escribí una carta breve —de no más de un párrafo— dirigida a tu niño/a interior. Decile lo que necesita saber hoy.

Frase para llevar:

"No sanás olvidando lo que viviste. Sanás cuando dejás de necesitar que hubiera sido diferente."



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.

