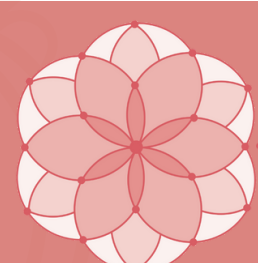


DESCUBRE Y
SANA TU

Proyecto Sentido



Descubre cómo entraste en la vida y
toma consciencia de tu Propósito vital.



Diana Árbol

¡Felicidades!

Tu intuición te ha llevado a descargar este ebook que he elaborado para contribuir en que tomes consciencia de cómo tu entrada en la vida no fue casual, sino planeada desde antes de nacer.

Te ayudará a descubrir tu Proyecto Sentido, a fin de que puedas entender y trascender muchos de los bloqueos, actitudes y retos que enfrentas desde tu concepción, y te ayude a vivir de acuerdo a tu propósito de vida, de manera más plena y feliz.



Mi nombre es Diana Árbol y he escrito este ebook con el objetivo de expandir la Consciencia para que personas como tú puedan alinearse con mayor facilidad con su Ikigai, su propósito vital.

En caso que quieras compartir parte o la totalidad de este documento, te pido, por favor, que menciones siempre la fuente. Gracias.

Te deseo mucha armonía y sabiduría en tu camino.

Diana Árbol

¿QUÉ ES EL *Proyecto sentido?*

En Biodescodificación, llamamos Proyecto Sentido a la **información consciente o subconsciente, creencias, deseos, pensamientos y emociones recibidos de los padres, desde 9 meses antes de la concepción hasta los 3 primeros años de vida.**

Estos se convertirán en **programas inconscientes**, que permanecerán vinculados a nuestras vidas hasta que seamos conscientes, los reconozcamos y nos liberemos.

Por ese motivo, debes tener en cuenta todas las situaciones que vivió tu madre, en ese período, incluyendo sus problemáticas, emociones y creencias, ya que estos quedaron grabados en tu inconsciente.

En paralelo, debes tener en cuenta a tu padre, su relación con tu madre y los deseos que proyectó sobre ti.

Todas estas vivencias constituyen los programas (pueden ser varios), que conforman tu Proyecto Sentido.



LOS 6 PROGRAMAS DEL *Proyecto sentido*

Salomon Sellam, investigador y desarrollador de la Psicósomática Clínica, ha definido 6 tipos de Proyectos Sentidos o de programas que se graban a lo largo del Proyecto Sentido, pudiendo también manifestarse varios de ellos, a la vez.

Veamos de manera general, cuáles son:

- Intencionado explícito.
- De los acontecimientos naturales.
- De Urgencia.
- Del Parto
- Inconsciente
- Explícito.



Para profundizar más sobre cada uno de ellos, puedes ir al siguiente enlace: [El Proyecto Sentido o cómo nuestra Misión de Vida se graba antes de nacer](#)

Ahora **prosigamos con el cuestionario** que utilizarás para descubrir tu Proyecto Sentido.

CUESTIONARIO *para descubrir Tu Proyecto Sentido*

Este cuestionario está planteado como una entrevista a tu madre biológica para descubrir cuál era su situación durante tu Proyecto Sentido.

Si por alguna razón, no tienes acceso a preguntarle a tu madre, puedes contactar con algún familiar o familiares que puedan proporcionarte la información que recuerden sobre esa etapa de tu vida.

Si eres una persona adoptada, te recomiendo leer este post.



PARTE 1.

PERIODO PREVIO A LA CONCEPCIÓN

1. ¿Estabais viviendo juntos? ¿Dónde vivíais? ¿Os gustaba el lugar? esto marcará cómo te planteas tu concepto de hogar a lo largo de tu vida y puedes llegar a repetir el mismo patrón.

2. ¿Estabais casados? Esta pregunta es clave, en generaciones anteriores, estar embarazada fuera del matrimonio estaba muy penalizado socialmente y podía tener muchas consecuencias que podrían marcar tu estar en la vida, si “soy hijo del pecado”, entonces, me voy a sentir rechazado, así que “no merezco”: no merezco vivir, ni ganarme bien la vida, ni encontrar una buena pareja, etc.

PARTE 1.

PERIODO PREVIO A LA CONCEPCIÓN

3. ¿Cómo era la relación entre papa y tú? ¿Habían conflictos? ¿De qué tipo? Si tu padre trabajaba mucho y apenas se veían, o tu madre no se sentía apoyada por tu padre, puedes estar repitiendo el patrón de encontrarte con parejas en las que tu pareja esté ausente física o emocionalmente, y si se llevaban mal, lo puedes reproducir en tus relaciones.



4. ¿Y económicamente, cómo era la situación? ¿Sufríais por no poder cubrir los gastos? Este concepto programa tu relación con el dinero, cómo ganarlo y cómo gestionarlo.

PARTE 1.

PERIODO PREVIO A LA CONCEPCIÓN

5. ¿Trabajabais los dos? ¿En qué? ¿Cómo era el ambiente en el trabajo? ¿Habían conflictos? ¿De qué tipo? Es probable que repitas situaciones parecidas en tu propia profesión.

6. ¿Cómo era la relación con vuestros padres y suegros? ¿Habían conflictos? ¿De qué tipo? La relación con sus padres marcará emocionalmente el ambiente de tu concepción, los motivos porque te concibieron, lo que proyectaron para ti, o si tu madre se sentía apoyada o no por ellos, se reflejará en tu sensación de soledad o seguridad en la vida.

PARTE 1.

PERIODO PREVIO A LA CONCEPCIÓN

7. ¿Sucedio algún cambio importante durante el año antes de quedarte embarazada de mí o durante mi embarazo? ¿Cambiasteis de casa, de trabajo? ¿Falleció alguien? ¿Hubo alguna pérdida de algún tipo, de trabajo, de algún ser querido, tuviste algún aborto? Fíjate si esos cambios se repiten a lo largo de tu vida, sobre todo, el que haya algún aborto antes que tú, porque puedes tener la sensación de estar cargando a otra persona, de tener a otro en tu cabeza que también quiere decidir, y necesitarías ponerlo en orden.



PARTE 2.

LA CONCEPCIÓN Y LA NOTICIA

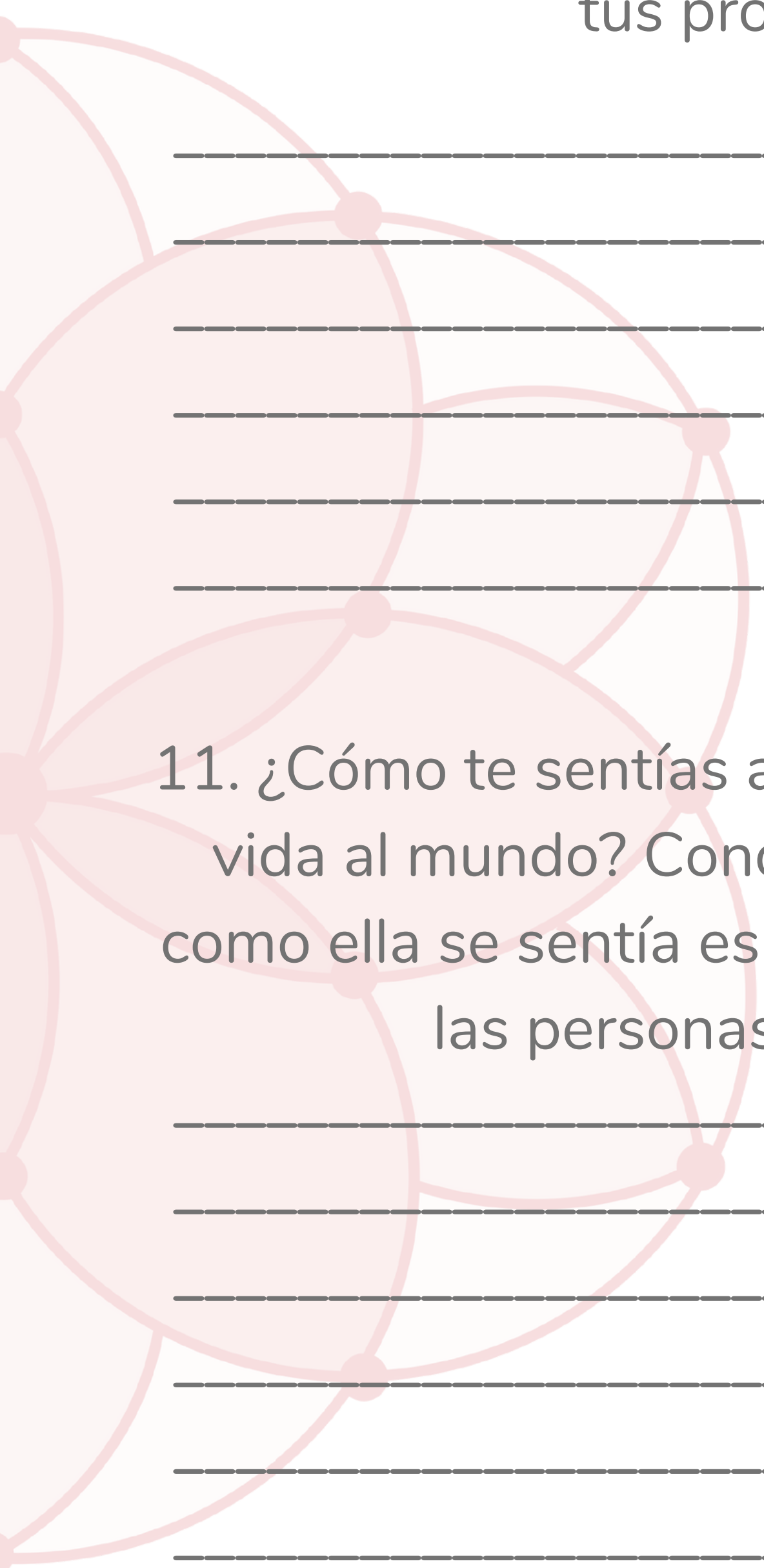
8. ¿En qué situación fui concebido/a? ¿Cómo era la relación emocional entre papá y tú? Su situación emocional y el motivo por el que se quedaran embarazados puede marcar tu Misión de Vida, el para qué te concibieron. Para descubrirlo puedes leer el artículo [Tipos de hijos](#). ¿Lo estás llevando a cabo?, ¿te va bien así?

9. ¿Fui un/a hijo/a buscado/a? ¿u os sorprendió el embarazo? Pregunta clave, donde muchas madres no dicen la verdad para no herir: si no fuiste deseado/a, si se tuvieron que casar porque se quedaron embarazados, o ya habían muchos hermanos antes, te dará un programa de “no debiera haber nacido”, “por mi culpa...”, “no merezco la felicidad”, debo liberar de la carga que supongo, etc.

PARTE 2.

LA CONCEPCIÓN Y LA NOTICIA

10. ¿Cómo os lo tomasteis? ¿Qué emoción sintió cada uno? ¿Fue una alegría? ¿Miedo? ¿Os planteasteis o intentasteis abortarme? ¿Tuviste pérdidas durante mi embarazo? (serías tú tratando de abortarte para cumplir sus deseos, ¿O hubo desinterés? Igual que la anterior, estas preguntas marcarán si te sientes bienvenido/a a la vida o, por el contrario, un estorbo o una carga, y te costará llevar a cabo tus proyectos personales.



11. ¿Cómo te sentías al saber que ibas a traer una nueva vida al mundo? Condiciona tu relación con tu madre: como ella se sentía es como luego sentirás que te tratan las personas importantes en tu vida.

PARTE 2.

LA CONCEPCIÓN Y LA NOTICIA

12. ¿Cómo se tomaron los abuelos la noticia de que estabas embarazada? De nuevo, el ambiente familiar que rodea a la noticia es clave para saber si eras bienvenida/o y se manifestará en tus relaciones y emprendimientos a lo largo de tu vida.



PARTE 3.

EL EMBARAZO

13. ¿Cómo era vuestro entorno durante el embarazo? Como tu madre lo vivió emocionalmente, si se sentía en armonía o no, si tenía miedos o estaba tranquila, lo que se decía en su cabeza, serán creencias y emociones que se repitan a menudo en tu vida, sin darte cuenta de que no son tuyas, pero que necesitas hacer conscientes porque las vienes a liberar.

Ella puede no ser consciente, pero puedes preguntarte: ¿cómo te hubieras sentido en su lugar?

14. ¿Te cuidabas o te cuidaban durante el embarazo? ¿Se sentía querida o abandonada? Su situación emocional y su relación consigo misma marcará también tu relación con ella y contigo mismo/a.

PARTE 3.

EL EMBARAZO

15. ¿Trabajabas? ¿Hasta cuándo lo hiciste? ¿Cómo fue tomar la baja para ti y tu entorno? Esta relación con el trabajo marcará tu propia relación con tu profesión y con tu concepto sobre la maternidad o paternidad.

16. ¿Había algún pensamiento que te venía mucho a la cabeza? ¿Alguna preocupación? ¿Algún conflicto? ¿Tuviste miedos? ¿Cuáles? Igual que la anterior, son los programas subconscientes que luego pueden haberte generado patrones de conducta o incluso síntomas y enfermedades. Por ejemplo, ambientes felices, generan a niños felices, si el ambiente es de dolor, puede causarnos depresión a lo largo de la vida.

PARTE 3.

EL EMBARAZO

17. ¿Deseabais que fuera niña o niño? Este es un gran condicionante, a veces, si naces niña y deseaban niño, que suele suceder cuando es el primer embarazo, o si ya han nacido niñas antes, y se decepcionan, nos comportaremos todo lo masculinamente posible para poder “pertenecer”, para que nos quieran y nos acepten. En algunos casos, puede llevar incluso a la homosexualidad.



18. ¿Qué experiencias negativas y positivas viviste durante el embarazo? Aquí buscarás si hubo algún drama o trauma que pudiera estar condicionándote.

PARTE 3.

EL EMBARAZO

19. ¿Médicamente cómo fue el embarazo? ¿Tuviste alguna complicación de salud? ¿Antojos? ¿Y yo? ¿Cómo era mi salud? Aquí buscarás en el Diccionario Bioemocional qué significan los distintos síntomas para descodificar su estado emocional, ya que los síntomas, tanto de la madre como del bebé, reflejan el estado emocional y mental de la madre. Pero además muy probablemente te sigan acompañando hoy en día.



PARTE 4.

EL NACIMIENTO

20. ¿Dónde estabas y con quién cuando rompiste aguas? El estar preparada o no, la urgencia, el miedo, las emociones alrededor del comienzo y durante el parto son claves para ver cómo te tomas tus proyectos en la vida. Si no rompió aguas o fue un parto provocado o una cesárea cambiará tu actitud ante tus emprendimientos.



21. ¿Cómo fue el proceso de parto? ¿Dónde lo viviste? ¿Con quién? ¿Cómo te trataron? Estas preguntas son clave para entender cómo te encuentras ante situaciones decisivas y cómo reaccionas ante los retos de la vida.

PARTE 4.

EL NACIMIENTO

22. ¿Dónde estaba papá? ¿Cómo lo vivió él? ¿Se sintió abandonada, triste, impotente? La actitud de tu padre durante tu nacimiento marcará tu relación con los apoyos en tu vida y tus parejas.

23. ¿Qué sentiste al verme por primera vez? ¿Fuiste bienvenido/a?

PARTE 5.

CRIANZA – LOS 3 PRIMEROS AÑOS

24. ¿Quién se encargaba de mi crianza y cuidado? ¿Quién me llevaba a la guardería, me daba de comer, me bañaba, me ponía a dormir, jugaba conmigo, me enseñaba cosas, etc. durante los 3 primeros años? Aquí puedes descubrir que no te dieron el pecho o que te cuidaron otras personas en vez de tu madre y eso puede conllevar sensaciones de abandono, de soledad, de no merecer ser amada/o.



25. ¿Cómo viviste esos tres primeros años? ¿Qué emociones viviste? Sus experiencias y emociones marcaran también tus emociones generales ante la vida, como en la pregunta 16.

PARTE 5.

CRIANZA – LOS 3 PRIMEROS AÑOS

26. ¿Cómo fue mi desarrollo? ¿Hubo alguna enfermedad, operación, accidentes, etc.? Este periodo de tiempo está marcado por cómo se encontraba tu madre y por vuestro Transgeneracional, así que consulta de nuevo el Diccionario de Biodescodificación para comprender vuestro condicionamiento y pregúntale qué sucedió antes de que los síntomas se manifestaran para saber qué situación los provocó.



PARTE 5.

CRIANZA – LOS 3 PRIMEROS AÑOS

27. ¿Cómo era nuestra relación durante esos años? ¿Tu madre estaba ausente, trabajaba mucho, te dio a otros para que te cuidaran? Pueden ser motivos para sentirte infravalorado/a, con baja autoestima, o que no mereces, además, esto marcará, si eres mujer, tu propia maternidad, y tanto si eres hombre como mujer, tu relación con las mujeres y con tu lado femenino, es decir, con tus emociones y tu mundo interno.



28. ¿Cómo viviste tú esa maternidad? Si la disfrutó o la sufrió, cuánto le dedicó a estar contigo, a estar consigo misma, con su trabajo, con tu padre, marcará tu misma actitud posterior.

PARTE 6.

PROYECTO SENTIDO DE TU MADRE

29. ¿Cómo fue tu propia concepción, embarazo, parto e infancia? Saber cómo fue el Proyecto Sentido de tu madre te desvelará porqué el nuestro fue así también.



30. ¿Cómo era la relación con tus padres entonces? ¿Y cómo se llevaban entre ellos? Por los mismos motivos que las preguntas del principio.

PARTE 6.

PROYECTO SENTIDO DE TU MADRE

31. ¿Y con tus hermanos y abuelos? ¿Quién te crió?
(ídem)

32. ¿Cómo fue tu salud? ¿Y la de tus padres? Puedes hacerle las mismas preguntas que le hiciste sobre tu propio Proyecto Sentido y profundizar en tu Transgeneracional y en tu Misión de Vida.

LA MEDICINA

Ahora que ya tienes la información, ¿qué vas a hacer con ella? Quizás, ya estás recopilando tu propio Árbol Genealógico y quieras profundizar con la **sesión Tree Biodecodification** (el estudio de tu Transgeneracional), para descodificar toda la información recopilada.

O si eres más autodidacta, preferirás trabajar con el **Taller terapéutico de Biodescodificación**. Donde trabajamos toda esta información y tu Transgeneracional para sanarlo a través de varias sesiones muy potentes guiadas de **Root Healing**, donde puedes transformar totalmente tu percepción del pasado y encaminarte hacia la concreción de tu Propósito de vida.

Pero para comenzar, me he planteado hacer algo distinto en este ebook, no solo quiero brindarte la información teórica sobre qué es el Proyecto Sentido y los recursos para encontrar cuál es tu propio Proyecto, sino que deseo ir un paso más allá.

Y si te resuena, **puedes seguir adelante y sanar una parte muy importante de tu vida. Aquí, sin costo alguno, solo necesitas tu voluntad para llevarlo a cabo.**

Así que, si lo deseas, comencemos...

SANANDO TU PROYECTO SENTIDO

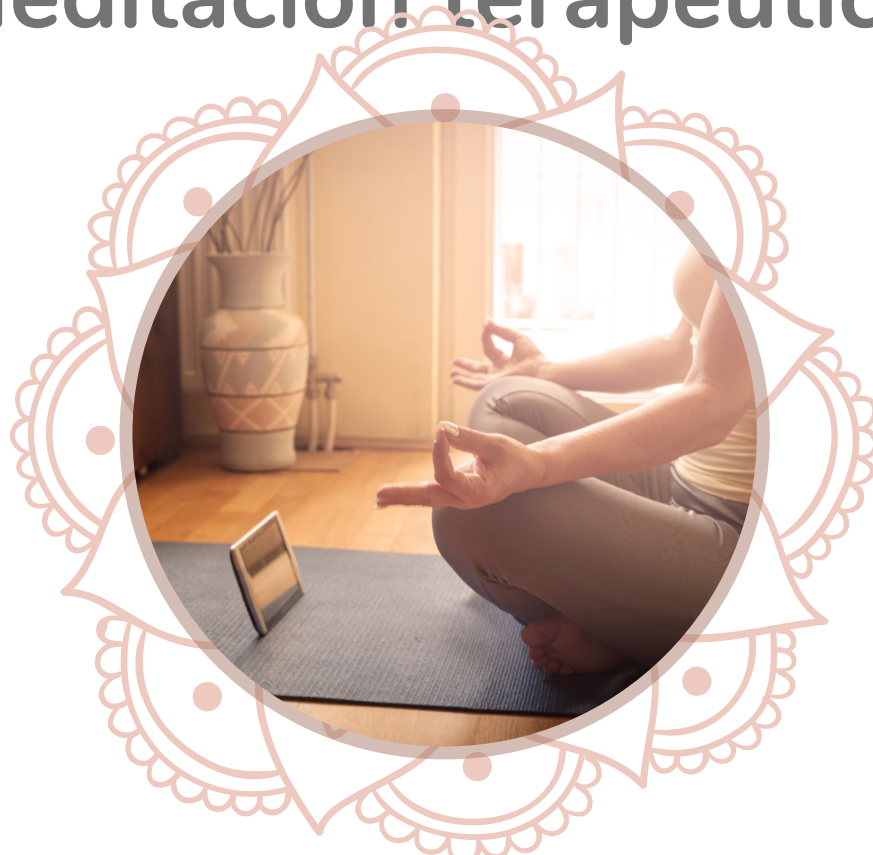
En primer lugar, **lee el cuestionario anterior con todas las respuestas que has recibido, así como las emociones** (cuándo sentiste que tu madre se incomodaba, ¿sientes que hay información que no te ha dicho? presta atención a tu intuición) y escríbelo,

Describe tu Proyecto Sentido como si fuera el de otra persona, que te ha llegado para que lo analices.

Extrae lo que sientes que son **tus retos, tus desafíos, tus dificultades** (relaciones, salud, actitudes ante la vida, creencias, etc), así como los **regalos** que tiene tu Proyecto Sentido (protección, cariño, socialidad, salud, etc).

Luego, **deja reposar este documento durante al menos 24 horas** para que tu subconsciente te muestre más «tesoros y trampas», como dice Alejandro Jodorowsky y también los apuntas.

Y entonces, **resérvate una hora** para hacer la siguiente **Meditación terapéutica.**



Meditación Terapéutica para descubrir tu Misión de vida

En ella viajarás a la época de tu Proyecto Sentido y descubrirás cuál es tu Misión de Vida, conectarás con ella y te la traerás al momento presente.

Así de simple.

Para hacerla necesitarás:

- **Privacidad y tranquilidad** durante una hora en la que no te interrumpan (apaga teléfonos, etc.),
- Un **espacio tranquilo** donde puedas estar de pie y dar al menos 7 pasos en línea recta,
- Tener un **aparato para escuchar la visualización**, puede ser el ordenador, tu smartphone, etc.
- Una **mente y corazón abiertos** para confiar en cualquier cosa que pueda surgir, entendiendo que será para tu mayor beneficio.



Meditación Terapéutica para descubrir tu Misión de vida

Para cuando acabes necesitarás:

- Un vaso de agua,
- Un lugar cómodo donde sentarte a escribir,
- Una libreta y un bolígrafo
- Al menos media hora para redactar lo experimentado.



Descarga la meditación en [este enlace](#).

Puedes oírla directamente o descargártela también.

¿Empezamos?

Me gustaría conocer tu experiencia, si quieres puedes compartirla en el [siguiente enlace](#).

¿NECESITAS PROFUNDIZAR en tu sanación personal y transgeneracional?

Si estás manifestando dificultades, bloqueos y patrones repetitivos, que no sabes cómo resolver en:

- Tus **relaciones interpersonales**, con tus padres, hermanos, hijos o pareja. (o si tienes problemas de fertilidad o para conseguir pareja).
- Tu **relación con el dinero y la prosperidad**, o también a nivel financiero o laboral,
- Tu salud, y estás sufriendo **síntomas y enfermedades**, a nivel físico y emocional.

Esto puede deberse a programas conscientes o inconscientes que habitan en ti, debido a tu historia personal y transgeneracional, existiendo lealtades invisibles con ancestros, que ni siquiera has conocido.

Si este es tu caso, o sospechas que puede serlo, y quieres tomar consciencia sobre el origen de esos patrones y sanarlos en profundidad, te puedo acompañar a través de mi:

Taller Terapéutico de Biodescodificación

Donde te enseñaré a aplicar a tu vida, la segunda y tercera fase de mi método de Sanación Ikigai Healing.

¿QUIÉRES QUE TE ACOMPAÑE de manera más personalizada?

¿Tienes algún bloqueo o situación específica que necesitas tratar y sanar en profundidad?

Para acompañarte en estos casos, creé la **sesión completa de Ikigai Healing**, que incluye todas las fases de mi método de sanación, donde:

- **Abriré tu Registro Akáshico** para consultar el origen y el propósito de tu bloqueo.
- **Analizaré tu historia familiar** con la información que dispongas para ver cómo estás repitiendo patrones de tus antepasados.
- **Haremos una Constelación Familiar** combinada con otras técnicas como el EMDR y el EFT (Tapping), para que puedas liberar y sanar desde la raíz, ese bloqueo que te está deteniendo.

Sesión de Ikigai Healing

¿Tienes alguna pregunta?

Escríbeme por mi whatsapp, y con todo gusto, aclararé tus dudas.

UN POCO DE MI HISTORIA

Hace ya más de 15 años, me planteé seriamente, quizá como tú, si me quedaba con un trabajo estable, en el que era buena, pero que no me aportaba nada (era una empresa logística y yo era comercial).

Solo por el hecho de que si me compraba un piso, “vendería mi alma al diablo” para poder pagar la hipoteca para el resto de mi vida.

Solo por “poseer 4 paredes de ladrillo”.

Poco a poco, la sensación de pánico y depresión se hicieron más apremiantes, hasta que un día decidí saltar a la piscina: tomé una excedencia en el trabajo y decidí irme de voluntaria a la India.

Al poco de llegar allí me di cuenta de que estaba perdida.

Así que decidí tomarme el tiempo para preguntarme quién era yo, qué me hacía feliz y qué quería hacer en la vida de ahí en adelante:



En otras palabras,
me fui a buscar mi Ikigai.

Esto sucedió en el 2004, y desde entonces descubrí que me encanta indagar el porqué suceden las cosas, qué es lo que hay detrás de lo aparente, cuál es el sentido de la vida y cuál la raíz de nuestros bloqueos, para poderlos resolver definitivamente.

Así que comencé estudiando Reiki, mi puerta de entrada al mundo de las terapias alternativas. Y después de estudiar diversas técnicas, durante varios años, acabé creando mi propio método terapéutico:

el Ikigai Healing.

Para ayudar a otros a que encuentren su Ikigai y que puedan sanar aquellos aspectos que le impiden desarrollarlo y que así haya más personas felices, libres, saludables y longevas en nuestro bello planeta.

Ese es mi Ikigai. Mi manera de hacer de éste un mundo mejor. Aquí tienes [más detalles de mi viaje.](#)

*Agradezco que seas parte de mi camino.
Te deseo todas las bendiciones en el tuyo.*

