



## RE-CONNECT

### Programa de sanación y transformación personal

**Trabajo de sanación guiado con técnicas de canalización energética y respiración consciente.**

**El camino centrado en el corazón hacia una vida con propósito.**

Esto no es solo un viaje; se siente como el regreso a casa. Experimenta el proceso de volver a tu origen, una odisea interior que te lleva de los susurros del ego a la sabiduría de tu corazón.

Es hora de soltar el control y enfrentar el miedo, permitiéndote ser plenamente transformada/o por el amor en su más alta frecuencia. Los días de victimismo han terminado; este es tu momento para dar curso a una expansión total y a desarrollar una confianza inquebrantable en ti misma/o. Sé testigo del increíble poder de transformar tu perspectiva de la vida y elevar tu conciencia.

Estás destinada/o a convertirte en la/el maestra/o de tu energía, a hacer brillar valientemente tu luz única. Imagina crear la vida que siempre has soñado, donde cada día es un paso inspirador impulsado por una visión clara y una intención inquebrantable. Esto es más que vivir; es vivir con propósito.

#### **Tús guías para las 4 semanas de trabajo interno:**

##### **Semana 1: Tu Viaje hacia la autoconciencia de tu ser integral Abrazando la Aceptación**

Esta primera semana comienza con un viaje profundo al interior, contemplando de forma consciente la totalidad de tu ser, humano y divino. Centrándote en la aceptación sin reservas. Se trata de iluminar tu paisaje interior, incluso las partes que normalmente podrías rechazar porque generan cierta incomodidad. Como así también la divinidad en ti. Abriendo camino a la manifestación del ser humano integral.

**Viajando hacia tu Oscuridad sin Juicio**, comienza reconociendo cada faceta de tu ser, tu luz y virtud, así como también incluyendo tus defectos, miedos o inseguridades. No se trata de aferrarse a ellos, sino simplemente de observarlos. Imagínate como un testigo curioso y compasivo de tu mundo interior.



- **Observación Consciente:** Cuando surjan pensamientos o emociones difíciles, en lugar de alejarlos o juzgarlos, simplemente identifícalos. ¿Dónde los sientes en tu cuerpo? ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Son insistentes o pasajeros?
- **No identificación:** Recuerda que estos pensamientos y sentimientos son visitantes temporales, no tu identidad completa. Eres el espacio en el que aparecen.
- **Diario para la Percepción:** Dedica tiempo cada día a escribir un diario de forma libre. Anota lo que se te venga a la mente, sin censura. Esto puede revelar patrones, miedos o creencias limitantes de los que quizás no eras consciente.

**Herramientas para la Transformación: Autoamor (amor propio), Compasión y Gratitud** Estas tres poderosas herramientas serán tus aliadas mientras navegas el viaje de esta semana:

- **Autoamor (amor propio):** Trátate a ti misma/o como tratarías a tu ser más querido. Háblate con amabilidad, perdona los errores pasados y reconoce tu valor inherente.

Esto podría implicar mirarte en el espejo y ofrecer un cumplido sincero, o simplemente recordarte que eres digno de amor y felicidad, exactamente como eres.

- **Compasión:** Extiende la misma comprensión y amabilidad que ofrecerías a alguien más que está pasando por dificultades. Reconoce que todo ser humano experimenta dolor, miedo e imperfección. Sé gentil con tu proceso.
- **Gratitud:** Cambia tu enfoque hacia lo que aprecias, tanto en ti misma/o como en tu vida. Incluso en momentos difíciles, siempre hay algo por lo que estar agradecido. Esta práctica ayuda a cultivar una mentalidad más positiva y de aceptación. Lleva un diario de gratitud, enumerando al menos tres cosas por las que estés agradecido cada día, por pequeñas que sean.

Al aplicar constantemente estas herramientas, comenzarás a desmantelar barreras internas, permitiéndote avanzar en tu transformación con gracia y resiliencia.

#### **Poderosas reflexiones para apoyar tu práctica diaria:**

- **Día 1:** Agradécete a ti misma/o; es una gran decisión transformar tu vida.
- **Día 2:** Amplía la perspectiva, ¿cómo te va con el proceso de contar historias? ¿Qué hay del punto de vista que has elegido para contar la tuya?
- **Día 3:** Interpretación y cambio de perspectiva: la vida sucede a través de ti, no por ti, ni para ti.
-



- **Día 4:** Enfrentando los miedos y sombras más profundas, con una clara intención: SANAR. Suelta toda la pesadez, déjala ir.
- **Día 5:** Trayendo luz a todos los lugares más oscuros del ser, cambiando la vibración del miedo al amor. Puede ser doloroso soltar todo de golpe, pero es necesario para caminar con más ligereza.
- **Día 6:** Conectando con estas nuevas vibraciones, la motivación florece dentro de ti. A medida que te reconectas, regresas al hogar de tu alma; a la fuente de amor.
- **Día 7:** Siente el amor y la belleza que te rodean. Celebra tus logros. Eres capaz de mucho más. Honra la fuente de toda vida, sabiendo que existe dentro de ti y de todos los seres. Todos somos uno en ella. No hay separación.

## **Semana 2: Alineación y Restauración**

### **Honrando tu verdad**

Esta semana trata sobre la alineación, un paso poderoso para dar forma conscientemente a tu realidad. Es una invitación a honrar tu verdad más profunda y sanar las partes de ti mismo que han sido heridas, desde la infancia hasta este mismo momento. No se trata solo de entender; se trata de realizar cambios tangibles en cómo percibes el mundo y los hábitos que cultivas.

**Honrando tu verdad: Cambiando tu perspectiva** para alinearte con tu verdad, primero debes reconocerla. Esto implica cuestionar activamente creencias y patrones de pensamiento arraigados que ya no sirven a tu bien más elevado.

- **Desafiando Creencias Limitantes:** Identifica las creencias que tienes sobre ti mismo o el mundo que podrían estar limitando tu potencial. Por ejemplo, si crees "no soy lo suficientemente bueno", desafíalo preguntando: "¿Es esto realmente un hecho, o solo un pensamiento que he adoptado?".
- **Reencuadre del Diálogo Interno Negativo:** Cuando surjan pensamientos negativos, reencuádralos conscientemente. En lugar de "siempre fallo", intenta "Esta es una oportunidad para aprender y crecer".
- **Consumo Consciente :** Sé consciente de la información (todo lo que consumes). ¿Te eleva o te provoca miedo y duda? Elige aportes que apoyen tu crecimiento y se alineen con la verdad que quieras encarnar. Desde tu alimentación, hasta la música, ambientes, relaciones, contenido, ocio y más.

**Sanando Áreas Heridas: Hábitos para el Trabajo Interno.** Sanar heridas pasadas requiere un trabajo interno constante y compasivo. El objetivo es integrar estas experiencias, aprendiendo de ellas en lugar de ser definido por ellas.



- **Honestidad:** Sé radicalmente honesto contigo misma/o acerca de las heridas, arrepentimientos o resentimientos pasados.

Esto no significa obsesionarse, sino reconocer su presencia. Escribe cartas (que no envíes) a personas o situaciones que te causaron dolor, expresando todo lo que sientes. Esto puede ser increíblemente liberador. Puedes quemarlas en el fuego al terminar o romperlas y tirarlas a la basura.

- **Amabilidad:** Extiende una inmensa amabilidad a tu yo del pasado. Comprende que hiciste lo mejor que pudiste con la conciencia que tenías en ese momento. Practica la autocompasión mientras revisas recuerdos desafiantes, tratándote con la misma ternura que le ofrecerías a un niño.
- **Trabajo con el Niño Interior:** Dedica tiempo a conectar con tu niño interior. ¿Qué necesitaba? ¿Cuáles eran sus miedos? Ofrécele el amor, la tranquilidad y la validación que quizás no haya recibido. Esto se puede hacer a través de la meditación, la visualización o incluso la escritura.
- **Práctica del Perdón:** Considera practicar el perdón, no necesariamente excusando las acciones de otros, sino liberando la carga emocional que tienen sobre ti. Este es un regalo que te das a ti mismo.

Al involucrarte activamente en estos cambios de perspectiva y adoptar estos hábitos de apoyo, no solo sanarás heridas pasadas, sino que también crearás una base sólida para que emerja tu ser auténtico.

### **¿Cómo honrarás tu verdad esta semana?**

#### **Poderosas reflexiones para apoyar tu práctica diaria:**

- **Día 8:** Invitación a viajar más profundo, adentrándose en el mundo emocional, conectando con tus sentimientos íntimos. Habitando la totalidad, abrazando todo lo que encuentres allí. La "Intuición" te guiará hoy y siempre.
- **Día 9:** Pasos estables, uno por uno, trabajando en los ajustes necesarios hacia la alineación. Volviendo al centro, a un estado de equilibrio.
- **Día 10:** Visita a tu niña/o interior para un momento íntimo de verdad. La apreciación y el amor son fundamentales en el proceso de crianza. Explóremos si estás viviendo desde una perspectiva de carencia (en cualquier área de tu vida) que pudo haberse originado en tu infancia.
- **Día 11:** Eres especial, llevas una vibración única que es necesaria en este mundo. Conéctate con tu sabiduría interior, honra tu verdad y sigue tu intuición.
- **Día 12:** Decir No a los demás es decir Sí a tus necesidades. Sin culpa cuando se trata de tus límites. Ocuparte de ti misma/o no es ser egoísta; es



autocuidado. Sé auténtica/o, no te compares con viejas versiones de ti misma/o.

- **Día 13:** No negociable, es hora de ir por más, tiempo de avanzar con mejoras estables en tu vida. Tomando decisiones desde un lugar de confianza y seguridad. Lo que es natural para ti se vuelve fácil de mantener a largo plazo, no fuerces lo que no sientes que es correcto para ti.
- **Día 14:** Reduce el ritmo, recuerda disfrutar y deja que la felicidad guíe tus movimientos; la vida es un regalo precioso. Aprende a soltar el sufrimiento. Permitiéndote sentir, experimentar una expansión constante.

### **Semana 3: Tu camino hacia la transformación duradera Empoderamiento y Soberanía**

Esta semana, nos centramos en el empoderamiento, entendiendo que construir una versión nueva y más auténtica de ti mismo exige un compromiso inquebrantable con el desarrollo personal. Se trata de reconocer que el verdadero empoderamiento proviene del compromiso constante contigo misma/o y la paciencia, sé amable con tu proceso.

**Cultivando Hábitos de Apoyo: La Consistencia es Clave.** El empoderamiento no es un evento repentino; se construye a través de las elecciones diarias. Esta semana, el cambio fundamental es comenzar a crear conscientemente hábitos de apoyo que te alinean naturalmente con un estilo de vida más saludable. Piensa en pasos pequeños y alcanzables que, con el tiempo, creen un cambio masivo.

- **Rituales Matutinos Conscientes:** Comienza tu día con intención. Esto podría ser 5 minutos de meditación, una práctica de gratitud, estiramientos o simplemente beber agua conscientemente. La consistencia aquí establece un tono positivo para todo el día.
- **Nutriendo tu Cuerpo:** Presta atención a lo que comes y cómo te mueves. Introduce un nuevo hábito saludable, como añadir una porción de verduras a cada comida o dar un paseo corto diariamente.
- **Aprendizaje Consciente:** Dedica tiempo cada día a aprender algo nuevo que apoye tu crecimiento, ya sea leyendo un libro, escuchando un podcast inspirador o viendo un video educativo.

**Reprogramando tu mentalidad: paciencia y conciencia** para liberarte verdaderamente de las limitaciones e iluminar tu camino, necesitarás reconocer



patrones autodestructivos y reprogramar activamente tu mentalidad. Esto requiere paciencia y una conciencia compasiva y constante.

- **Reconocimiento de Patrones:** Presta mucha atención a los momentos en que te sientes estancada/o, dudas de ti misma/o o vuelves a viejas formas de pensar o comportarse. ¿Qué desencadena estos patrones? Simplemente observarlos es el primer paso para el cambio.
- **Afirmaciones y Visualización:** Reemplaza activamente el diálogo interno negativo con afirmaciones positivas que resuenen con la versión empoderada de ti mismo en la que te estás convirtiendo. Visualízate navegando con éxito los desafíos y alcanzando tus metas. Haz esto de manera constante, aunque sea solo por unos minutos al día.
- **Establecimiento de Límites:** Aprende a decir no a lo que te agota y sí a lo que te energiza. Este es un poderoso acto de autorrespeto y un componente clave de una mentalidad empoderada.
- **Abraza la imperfección:** comprende que los contratiempos son parte del proceso. No dejes que un tropiezo oscurezca todo tu viaje. Reconócelo, aprende de ello y guíate suavemente de regreso a tu camino. La paciencia contigo mismo es crucial aquí.

Al adoptar estas prácticas con constancia y paciencia, no solo estás adoptando nuevos comportamientos; estás cambiando fundamentalmente tu paisaje interior, entrando en tu poder y creando conscientemente la vida vibrante que deseas. ¿Qué nuevo hábito te comprometes a cultivar esta semana para empoderar tu viaje?

#### **Poderosas reflexiones para apoyar tu práctica diaria:**

- **Día 15:** La conciencia es clave en cada situación. Observa tus movimientos, actúa desde la intuición y la guía interna. Tu ser superior está ahí para ti.
- **Día 16:** Reconocer el autosabotaje y los patrones limitantes se convierte en un "juego" divertido. Recuerda que lo estás haciendo desde un lugar de NO juicio, una vez que lo ves, puedes transformarlo.
- **Día 17:** Suelta las viejas estructuras y comienza a crear una rutina de empoderamiento. Lo que resuena contigo te muestra el camino para elevar tu vibración y entrar en frecuencias más altas.
- **Día 18:** Compartir tu felicidad con tus seres queridos ayuda a acelerar el proceso de curación. El perdón trae compasión hacia aquellos que han desempeñado el papel de "villanos" en tu vida.
- **Día 19:** Cuando expresas gratitud a quienes te sacuden al cruzar tus límites, y logras aceptar que fue posible porque lo permitiste, te haces consciente de establecer límites saludables en el futuro.



- **Día 20:** Integrar la nueva versión de ti mismo se vuelve más fácil sin comparaciones y sin escuchar demasiado las opiniones de los demás. Las relaciones saludables serán muy apreciadas aquí, las que te motiven e inspiren a desarrollar tu máximo potencial.
- **Día 21:** Convertirte en tu mejor amigo y disfrutar de tiempo de calidad contigo mismo es algo genial. Es muy divertido tener la oportunidad de hacer lo que más te apetece.

## **Semana 4: ¡Es hora de brillar!**

### **Despertar a la vida; tu Ser iluminado**

¡Felicitades! Has pasado por una increíble reprogramación en las últimas semanas, y ahora es el momento de la expansión total y un profundo despertar a la vida.

**Es Hora de Brillar: Saliendo de la Ilusión** Estás despierta/o, desprendiéndote de las capas de la ilusión para darte cuenta de una verdad profunda:

No hay separación. No eres simplemente una parte de esta realidad; eres capaz de cocrear las experiencias más inspiradoras dentro de ella. Esta semana se trata de abrazar plenamente ese poder y dejar que tu luz interior brille.

- **Ser Radiante:** Reconoce la inmensa luz que llevas dentro. Esto no es arrogancia; es reconocer tu verdadera esencia. ¿Cómo puedes expresar esta brillantez en tus interacciones y elecciones diarias?
- **Co-creación Consciente:** Con tu mentalidad reprogramada, ahora tienes una visión más clara de lo que quieras manifestar. Enfoca tus pensamientos e intenciones en crear la vida que deseas, comprendiendo que tu energía da forma a tu realidad.
- **Presencia en el ahora:** La ilusión a menudo nos arrastra a arrepentimientos pasados o ansiedades futuras. Respira con conciencia varias veces al día para estar plenamente presente, ya que es ahí donde reside verdaderamente tu poder co-creador. Siente la magia de estar viva/o en cada momento.

### **Evolucionando hacia un humano luminoso: difundiendo conciencia y amor.**

Esta última semana completas tu proceso de evolución hacia un humano luminoso, uno que tiene una misión clara, eleva activamente tu nivel de conciencia y encarna el amor incondicional. Tu viaje de autodescubrimiento te ha preparado para impactar el mundo que te rodea.

- **Define tu misión:** ¿Qué dones e ideas únicas posees ahora? ¿Cómo puedes usarlos para servir a los demás y contribuir al bien mayor? Tu misión no tiene



por qué ser grandiosa a niveles o escalas relacionadas a la cantidad de personas o el reconocimiento adquirido; puede ser tan simple como vivir auténticamente e inspirar a quienes te rodean. Viviendo en propósito de ser amor en expansión, de forma auténtica y sientiéndolo pleno dentro de tí.

- **Difunde Conciencia:** Comparte tu nueva comprensión y sabiduría con quienes estén abiertos a recibirla. No se trata de dar sermones, sino de vivir como un ejemplo y compartir desde tu corazón cuando surja la oportunidad. Tu estado de despertar influye naturalmente en los demás.
- **Practica el Amor Incondicional:** Extiende la compasión, la comprensión y el amor a ti mismo, a los demás y al mundo en general. Esta es la vibración más alta que puedes encarnar, disolviendo barreras y fomentando la conexión.
- **Celebra tu viaje:** Tómate un tiempo para reconocer lo lejos que has llegado. Cada paso, cada percepción, te ha llevado a este lugar de despertar empoderado. Celebra tu resiliencia y compromiso con el crecimiento.

Has hecho un trabajo profundo, y ahora es tu momento de brillar plenamente y vivir una vida de expansión total. ¿Cómo iluminarás tu mundo y el mundo que te rodea esta semana?

#### **Poderosas reflexiones para apoyar tu práctica diaria:**

- **Día 22:** El amor lo es todo, la fuente está dentro de ti. Nunca estuviste solo.
- **Día 23:** El propósito se vuelve natural para ti, la forma más fácil de expresar tus dones naturales.
- **Día 24:** Todo está dentro de ti, el kit de herramientas está listo para apoyar la navegación. Las aguas profundas ya no te asustan; aprendiste a bucear profundo.
- **Día 25:** Un estado de calma y confianza se siente más permanente dentro de ti. No tener el control de todo es bastante agradable. La guía interior está conectada a la fuente del ser superior; el camino es más claro ahora.
- **Día 26:** El famoso "compartir es cuidar" resuena con tu historia; cuando te abres al mundo auténticamente, tu experiencia se convierte en tu mensaje. Sin vergüenza.
- **Día 27:** Compasión hacia todo. No asumes lo que no sabes. Respeta tu libertad y los límites de los demás.
- **Día 28:** El amor lo es todo. El objetivo final, la historia de amor más romántica, es contigo mismo y la Fuente. A partir de este punto, la expansión al mundo exterior es gratificante.



Tu viaje continúa: integra tu despertar y lo que has aprendido en este increíble viaje de cuatro semanas de autodescubrimiento, abrazando la aceptación, la alineación y el empoderamiento. Has comenzado a hacer brillar tu luz y a expandirte hacia tu verdadero potencial. Gracias por tu confianza.

Eres un faro de luz para el mundo, un canal para la expresión del amor.

Visita nuestro sitio web si estás interesada/o en nuestros tratamientos y sesiones personalizadas. Sí, diseñadas especialmente acorde a tus objetivos y metas, como así de tus necesidades.

Gracias por tu confianza, te invitamos también a compartir nuestra información de contacto con tus seres queridos y darles la oportunidad de que puedan utilizar el contenido que ofrecemos para acompañar su proceso de transformación personal.

Recuerda que estamos Sanando Juntos, y el compartir valiosa información con las personas que estén listas para recibirla puede ser esencial en el desarrollo de la conciencia colectiva; en el camino a crear una humanidad luminosa.

[www.sanandojuntos.org](http://www.sanandojuntos.org)