

Sanación desde el Ser:

Una Guía para Acompañar la Ansiedad y Reconectar con la Energía del Alma

Guía Terapéutica y Cuaderno de Ejercicios

Introducción

Esta guía está dirigida tanto a terapeutas, coaches y facilitadores de procesos internos como a personas que estén atravesando momentos de ansiedad y deseen acompañarse (o ser acompañadas) con una mirada profunda, amorosa y transpersonal.

Inspirada en el enfoque de Sistemas Familiares Internos (IFS) y en la visión integradora del Dr. Frank Anderson, esta guía articula espiritualidad, vibración, conciencia y sanación del trauma, ofreciendo ejercicios sencillos pero poderosos para acceder al Ser, regular el sistema nervioso y abrir espacios de sanación vibracional y simbólica.

Capítulo 1: Comprender la ansiedad como puerta de acceso al Ser

"La ansiedad no es el problema, es el mensajero."

Ejercicio 1.1: Diálogo con tu ansiedad

- Cierra los ojos. Respira profundo. Lleva tu atención hacia la sensación física de la ansiedad.*
- Pregunta: "¿Qué necesitas mostrarme?"*
- Escribe la respuesta espontánea sin juzgarla. Luego escribe: "¿Qué más?" y repite al menos 3 veces.*

Ejercicio 1.2: Localiza el mensaje profundo

- Dibuja tu cuerpo y marca en qué zonas sientes la ansiedad.*
- Escribe lo que esas zonas te dicen. Puede ser una emoción, una imagen, un recuerdo, o una frase simbólica.*

Capítulo 2: La energía del Ser y su vibración curativa

"La energía del Ser es contagiosa. Cuanto más la habitas, más sanas, y más sanan los demás."

Ejercicio 2.1: Reconecta con tu energía esencial

- *Recuerda un momento en el que te sentiste en paz, conectado/a y con amor.*
- *Lleva tu atención al cuerpo: ¿Cómo se siente esa energía? Describe su color, textura, sonido o movimiento.*

Ejercicio 2.2: Meditación de vibración ascendente

- *Imagina una luz que te recorre desde la base de la columna hasta la coronilla.*
- *Con cada respiración, siente que esa luz vibra más alto, más liviana, más amorosa.*
- *Quédate unos minutos en esa vibración y escribe lo que percibes.*

Capítulo 3: Dimensiones internas y conexiones transpersonales

"El alma habla a través de sueños, símbolos, ancestros, intuiciones y guías invisibles."

Ejercicio 3.1: Tu mapa interno

- *Dibuja un mandala o un diagrama con partes internas tuyas (niño/a interior, protector, sabio/a, etc.)*
- *A cada una, dale un nombre, color y mensaje.*

Ejercicio 3.2: Visualización de ayuda espiritual

- *Visualiza que estás rodeado/a por presencias amorosas (guías, ancestros, animales espirituales).*
- *Pregunta: "¿Qué necesitas que escuche hoy?"*
- *Escribe los mensajes o impresiones que recibas.*

Capítulo 4: Sanar el trauma elevando la vibración

"Cada vez que sanas un trauma, tu alma se expande."

Ejercicio 4.1: Trauma y vibración

- *Piensa en una experiencia dolorosa. Nota su "peso" en una escala del 1 al 10.*

- *Imagina que puedes envolverla con luz y compasión. ¿Qué le sucede a ese peso? ¿Cambian su color o forma?*
- *Repite este ejercicio por 7 días. Observa si algo se aligera.*

Ejercicio 4.2: Diario de vibración

- *Cada noche, registra:*
 - *¿Qué elevó tu vibración hoy?*
 - *¿Qué la disminuyó?*
 - *¿Qué necesitas mañana para vibrar más alto?*

Capítulo 5: Cultivar el contagio positivo y la metaconciencia

"Tu presencia, más que tus palabras, es la medicina."

Ejercicio 5.1: Presencia contagiosa

- *Antes de acompañar a alguien o de enfrentar un momento difícil, haz esta pregunta:*
 - *"¿Desde qué parte mía quiero actuar ahora?"*
 - *"¿Cómo puedo invocar mi Ser en este instante?"*
- *Nota los efectos en ti y en el otro.*

Ejercicio 5.2: Diario de metaconciencia

- *Al final del día, anota:*
 - *¿Cuándo fui consciente de mi conciencia hoy?*
 - *¿En qué momento actué desde el Ser?*
 - *¿Cuáles fueron los efectos de eso?*

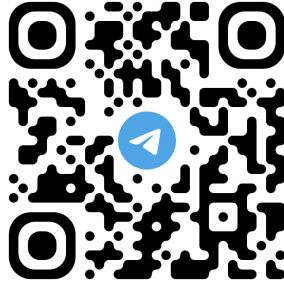
Cierre

La ansiedad puede ser una aliada en el camino del alma. Si la escuchamos con respeto, sin querer eliminarla rápidamente, puede guiarnos hacia dimensiones más profundas de nosotros mismos y de lo real. Esta guía es solo un comienzo. El verdadero camino se abre cuando decides habitarte desde el Ser, y recordar que no estás solo/a: hay fuerzas visibles e invisibles que caminan contigo.

Con amor y conciencia,

Tu yo más profundo

Agenda una llamada de consultoría o envía un mensaje por telegram en “Amrita, armoniza tus emociones” <https://t.me/+E2kvqhw-8jplYTl0>



Sanación desde el Ser: Una Guía para Acompañar la Ansiedad y Reconectar con la Energía del Alma