



Kankara Namaskar



🌟 Plan de Acción para Sanar Lazos Álmicos 🌟

🌟 “Algunas almas llegan a nuestra vida para enseñarnos, otras para impulsarnos y otras para recordarnos quiénes somos.”

🔍 1. Claridad: reconoce el vínculo

👉 Ejercicio:

- ¿Con qué persona sientes un lazo profundo, difícil de explicar?
- ¿Qué situaciones se repiten con ella (amor, dolor, rupturas, reencuentros)?
- ¿Sientes que hay algo no resuelto entre ustedes?

Escribe su nombre y anota:

👉 ¿Cómo describirías la energía de esa relación en una palabra?
(Ejemplo: intensa, sanadora, dolorosa, expansiva, retadora...)

❤️ 2. Tu porqué: ¿por qué deseas sanar este lazo?

- ¿Qué deseas liberar, entender o integrar?
- ¿Cómo cambiaría tu vida emocional si soltaras el dolor o la dependencia que sientes con esta alma?
- ¿Qué espacio crearías dentro de ti al hacerlo?

❤️ Ejercicio de escritura:

“Quiero sanar este lazo porque...”
“Cuando lo sane, me sentiré...”





3. Nombra tus emociones

- ¿Qué emociones predominan cuando piensas en esta persona?
- ¿Cuál es la emoción que deseas experimentar al recordarla en el futuro?

 Ejemplo:

“Al recordar este vínculo, elijo sentir **paz** en vez de tristeza.”

4. Ritual de liberación y reconocimiento

Cada noche durante 7 días:

- Cierra los ojos, respira profundo.
- Visualiza a esa persona frente a ti.
- Dile mentalmente:
“Te reconozco como un alma que eligió acompañarme en este camino. Te libero y me libero de todo dolor entre nosotros. Gracias por lo aprendido.”
- Siente cómo la emoción elegida (paz, gratitud, amor) se expande en tu pecho.

5. Acciones alineadas en el día a día

- Practica poner límites sanos si la persona sigue en tu vida.
- Escribe cartas (no necesitas enviarlas) expresando lo que no dijiste.
- Usa afirmaciones:
“El vínculo con [nombre] me enseñó, ahora elijo soltar y avanzar en libertad.”





6. Reconocimiento semanal

Cada domingo, reflexiona:

- ¿Qué hice esta semana para honrar y sanar este vínculo?
- ¿Qué emoción sentí con más frecuencia?
- ¿Qué agradezco a esta experiencia y a mí misma por mi valentía?

Escríbelo y celébralo, aunque sea un paso pequeño.

 **Recuerda:** Sanar un lazo álmico no significa olvidar, sino integrar la experiencia y liberar el dolor para que tu alma siga creciendo ligera y en paz.

  *Estás haciendo un trabajo profundo y hermoso. Confía en tu proceso.*  

