



CUANDO TU ALMA QUIERE HABLAR...

Mini guía para volver a escucharte y re-conectar con tu sabiduría interior

Introducción

Hay momentos en los que todo afuera parece funcionar, pero por dentro... **algo no encaja.**

Tal vez no sabes que es. Tal vez no tiene nombre. Pero lo sientes.

Es como un susurro suave, incómodo, insistente.

Esa es tu **alma** queriendo hablarte.

Y aunque a veces la vida va tan rápido que la ignoramos, su mensaje siempre vuelve.

Esta guía es una pausa para **escuchar esa voz interna** que nunca se fue. Solo espera que la mires.

3 señales de que tu alma quiere hablarte

1. Te sientes estancada sin saber por qué

No hay una razón concreta, pero algo pesa. Como si hubieras perdido el rumbo.

2. Vuelves a repetir los mismos patrones

En relaciones, decisiones o emociones. Una sensación de “*esto ya lo viví*”, pero no sé cómo salir.





3. Sientes un llamado interno difícil de explicar

Algo dentro tuyo busca sentido, profundidad, respuestas... aunque no sepas bien hacia dónde.

2 tips para re-conectar con tu voz interna

1. Silencio diario de 5 minutos

Al menos una vez al día, elige **no hacer nada**. Siéntate, cierra los ojos y simplemente respira.

No busques respuestas. Solo observa. La intuición no grita, susurra.

"Puedes centrarte en una parte de tu cuerpo: sentir una zona concreta, escuchar los latidos de tu corazón o simplemente enfocarte en tu respiración."

2. Escribir lo que no sabes como decir

Toma papel y escribe sin pensar. Lo que sea que salga. Pregúntale a tu alma:

“¿Qué me estás queriendo mostrar?”

Y deja que tu mano conteste. No importa si es caótico o sin sentido... la claridad viene después.

Ejercicio: una pregunta para volver a vos

Cuando sientas que te alejaste de ti misma, escribe esta pregunta:

“¿Qué necesito saber hoy para volver a mí?”

Y deja que la respuesta fluya, sin filtros.

Puedes repetir este ejercicio cada vez que te sientas perdida, confundida o desconectada.

*Puedes dejar la pregunta bajo la almohada y dormirte con ella en mente. A veces, los mensajes también llegan a través de los sueños.





Frase para recordarte cada día

"Mi alma me habla en silencio. Hoy elijo escucharla sin miedo."

Anótala en un post-it, en tu espejo o fondo de pantalla.

Es un ancla suave para recordarte lo que ya sabes... aunque a veces lo olvides.



¿Y ahora qué?

Escuchar a tu alma es un acto de valentía.

Y a veces, para profundizar en ese mensaje, necesitamos guía.

Los **Registros Akáshicos** son una herramienta amorosa para ayudarte a ver con más claridad lo que tu alma ya sabe.

Si sientes que es el momento, puedes empezar por una sola pregunta. Y dejar que tu alma te conteste.



Escríbeme si quieres abrir esa puerta. Estoy para acompañarte.

