



LA BRÚJULA DEL ALMA: 5 PRÁCTICAS

PARA VOLVER AL CENTRO

GUÍA DE CONEXIÓN EMOCIONAL, INTUICIÓN Y CALMA INTERIOR



LA BRÚJULA DEL ALMA

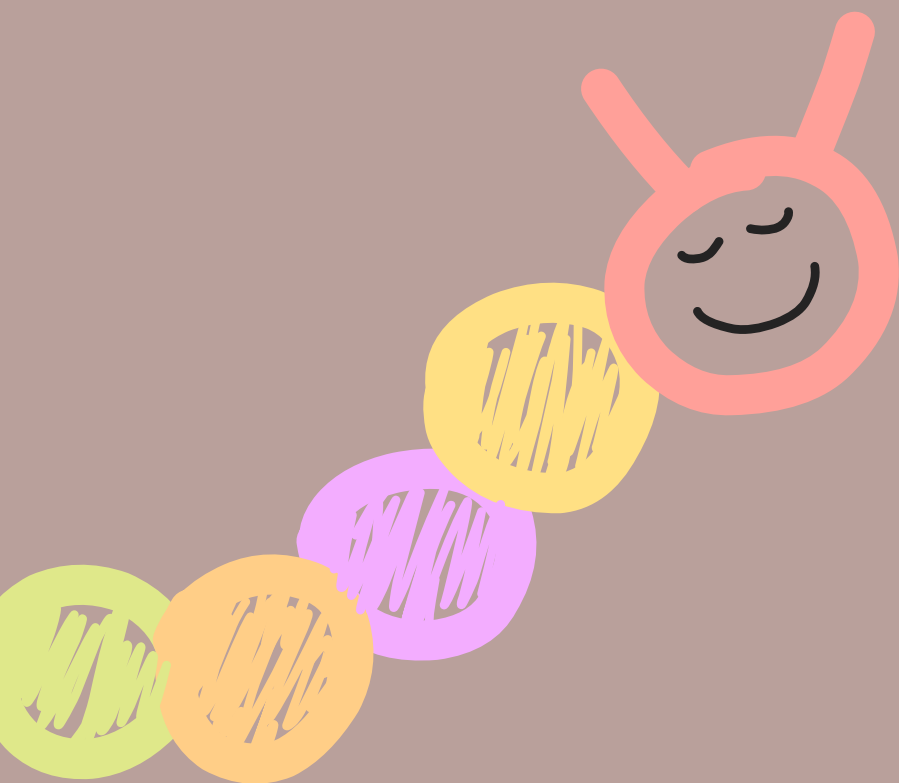
**Cada persona nace con una
brújula interna:
su intuición, su calma, su
sensibilidad y su capacidad de
volver a sí misma.**

**Pero a veces –por miedo, tristeza
o ruido externo– nos alejamos de
esa brújula.**

**Este Ebook enseña 5 prácticas
simples para volver al centro.
Son ejercicios que pueden hacer
tanto niños como adultos.**



LAS 5 PRÁCTICAS DEL ALMA



Práctica 1: La Mano en el Corazón

Para reconectar con lo que sientes.

1. Coloca tu mano derecha en el pecho.
2. Respira lento 3 veces.
3. Pregunta en silencio:
4. “¿Qué necesito hoy?”

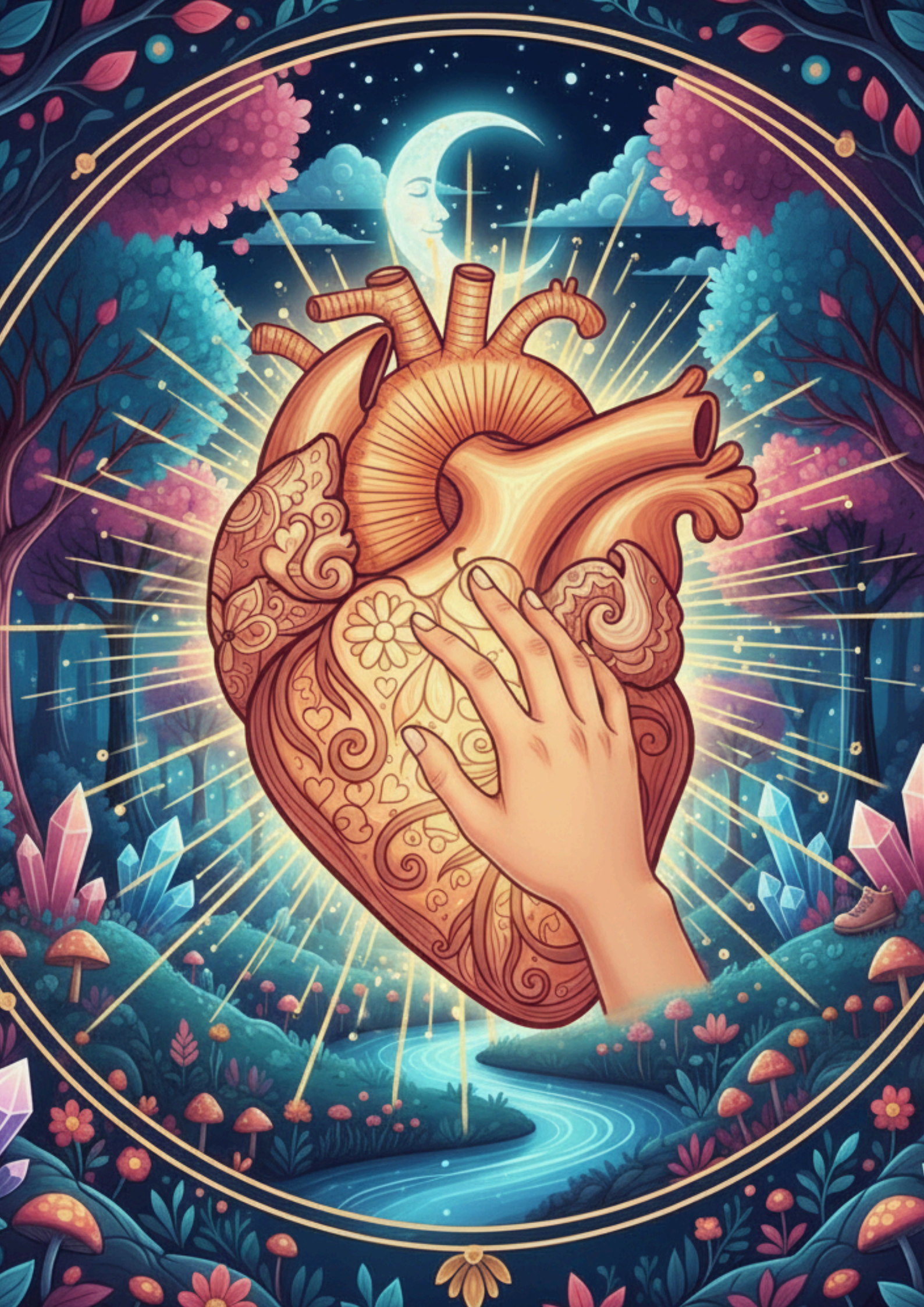
Beneficios:

Aumenta la autoescucha

Baja la ansiedad

Ayuda a identificar emociones





Práctica 2: El Susurro del Alma

Para recibir intuiciones.

1. Siéntate cómodo.
2. Cierra los ojos.
3. Haz una pregunta sencilla:
4. “¿Cuál es el próximo paso?”
5. Escucha la primera sensación... no la lógica.

Beneficios:

Activa la intuición

Enseña a confiar

Conecta con la guía interior





Práctica 3: El Árbol que Respira

Para descargar emociones y fortalecer raíces.

1. Imagina que tus pies son raíces.
2. Inhala subiendo energía desde la tierra.
3. Exhala bajando el estrés por las raíces.
4. Repite 5 veces.

Beneficios:

Aterriza el sistema nervioso

Reduce tensión

Aporta seguridad y presencia





Práctica 4: El Diario de la Verdad Suave

Para comprender pensamientos y emociones.

Escribe una de estas frases:

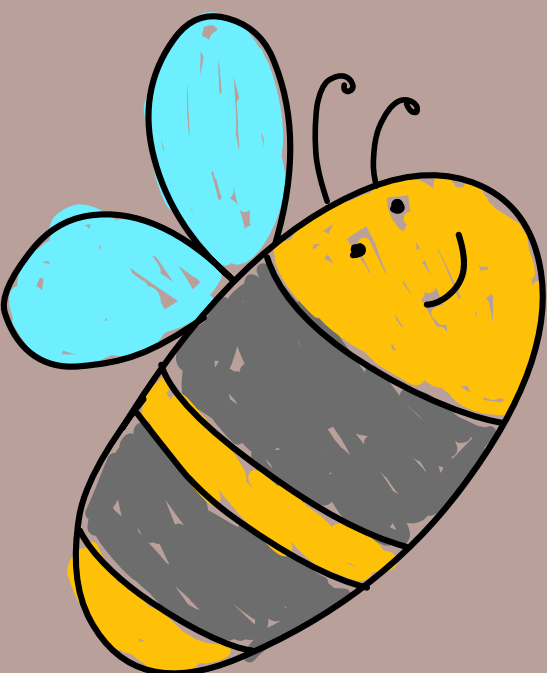
- “Hoy mi alma quiere decirme...”
- “Lo que más me calmó hoy fue...”
- “Lo que necesito soltar es...”
- “Soy valiente porque...”

Beneficios:

Regula emociones

Ayuda a integrar el día

Sana desde la suavidad





Práctica 5: El Círculo de la Paz

Para recuperar equilibrio interno en 1 minuto.

1. Dibuja un círculo imaginario alrededor tuyo.
2. Di: "Este es mi espacio de paz."
3. Respira dentro del círculo durante 30 segundos.
4. Sal solo cuando lo sientas.

Beneficios:

Crea seguridad inmediata
Da contención emocional
Útil para niños sensibles





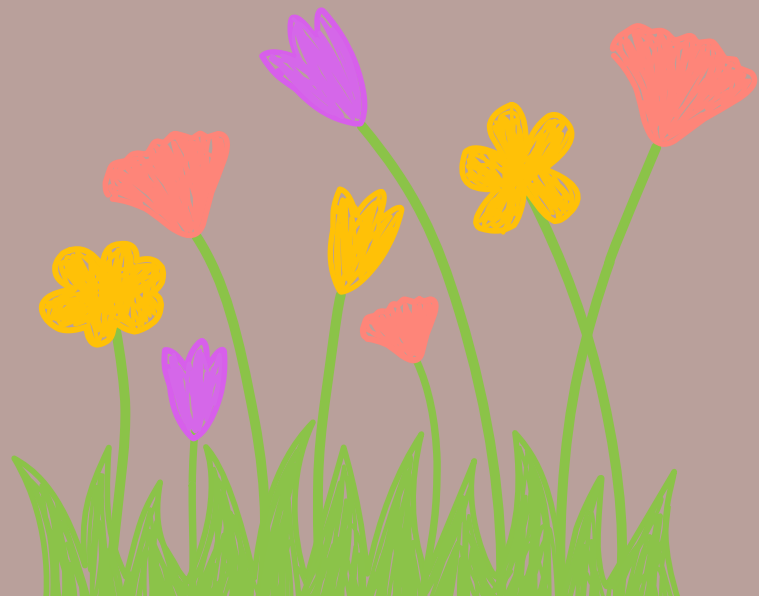
El Ritual de 1 Minuto

Haz esto cada mañana:

- Mano en el corazón.
- Un susurro del alma.
- Una raíz respirada.
- Una frase escrita.
- Un círculo de paz.

Tiempo total: 60 segundos

Beneficio: un día equilibrado.



Para Padres, Educadores o Terapeutas

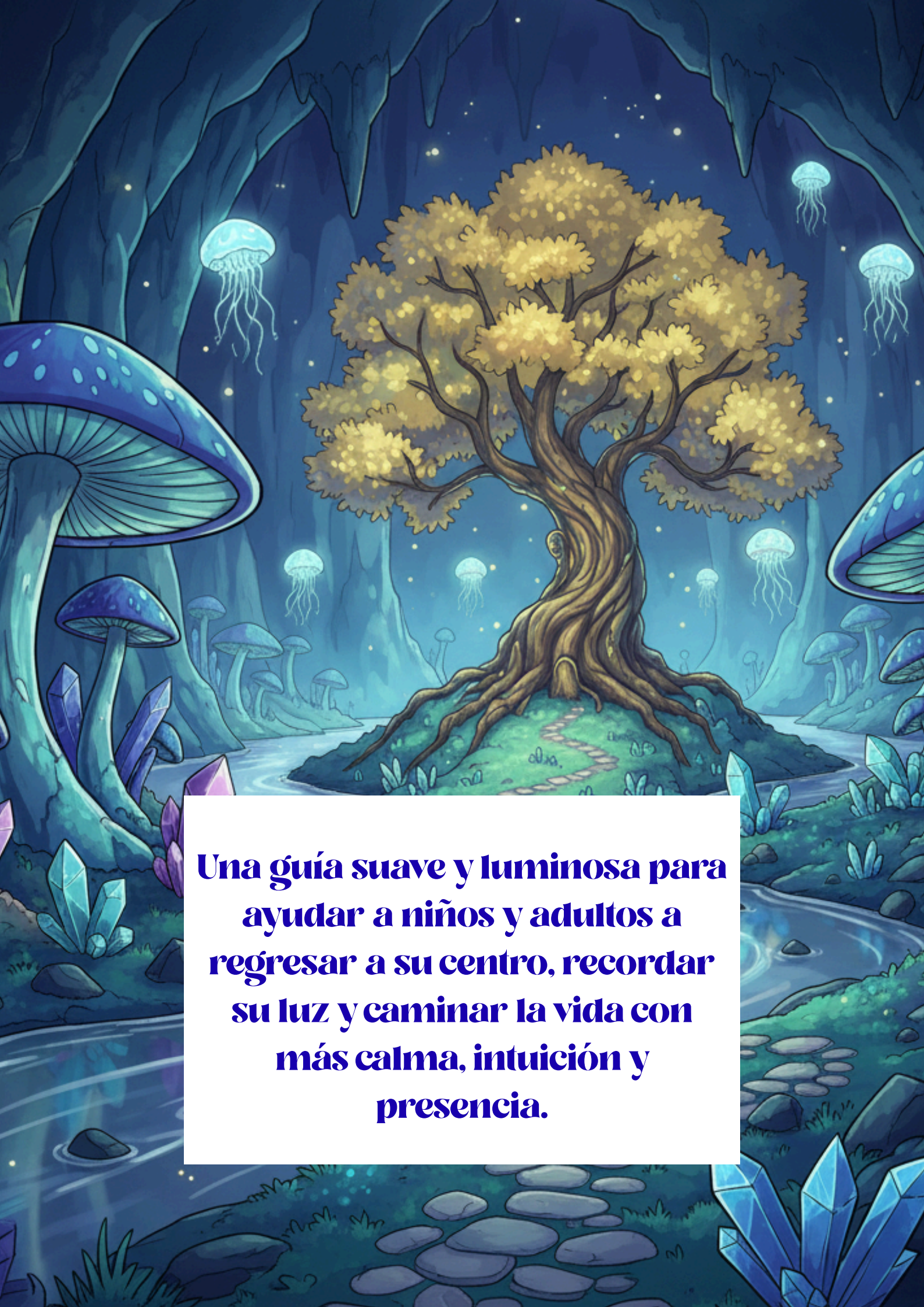
Cómo acompañar sin invadir:

- En vez de preguntar “¿Qué te pasa?”, decir:
“Estoy aquí cuando quieras contarme.”
- En vez de corregir emociones, decir:
“Es válido sentir lo que sientes.”
- En vez de apurar procesos, recordar:
“Cada emoción tiene su ritmo.”
- Acompañar con presencia, no presión.



**“La brújula nunca se
pierde.
Solo espera que vuelvas
a escucharla.”**





**Una guía suave y luminosa para
ayudar a niños y adultos a
regresar a su centro, recordar
su luz y caminar la vida con
más calma, intuición y
presencia.**