

GUÍA PREVIA PARA TU SESIÓN

"...Una no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz, sino haciendo consciente la oscuridad, lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino..."

Carl Gustav Jung

LA RUTA DE HELENA

El futuro NO es fijo, el tarot es una herramienta para comprender qué estás creando y cómo hacerlo diferente.

¡Bienvenida, bienvenido!

A tu momento de indagación

Hacer esta guía es opcional, está diseñada para que llegues al encuentro con un poco más de claridad.

Te comparto algunos ejemplos de las preguntas que suelen hacer en una sesión:

LA RUTA DE HELENA

Tu momento de indagación

VÍNCULOS Y RELACIONES

¿Qué debo saber sobre mi relación actual?
¿Cuál es la compatibilidad con la persona que estoy conociendo? ¿Cómo puedo mejorar mi vida amorosa? ¿Qué futuro estoy construyendo en mis relaciones? ¿Qué bloqueos tengo para abrirme en un vínculo romántico? ¿Por qué no suelto a mi ex? ¿Voy a formar pareja?

FAMILIA Y HERIDAS DE INFANCIA

¿Qué me sucede con el vínculo con mi madre/padre?
¿Cómo puedo desbloquear mi relación con los hombres/mujeres? ¿Qué herencia emocional estoy cargando?

Tu momento de indagación

AUTOESTIMA Y MUNDO EMOCIONAL

¿Cómo puedo gestionar mi mundo emocional?
¿Qué patrones me limitan? ¿Qué me impide confiar en mí? ¿Cómo sanar la culpa, la exigencia o el miedo al abandono?

TRABAJO Y PROPÓSITO

¿Cómo voy a estar en el trabajo/profesión?
¿Cambio de trabajo? ¿Inicio un nuevo proyecto?
¿Qué limita mi crecimiento profesional? ¿Estoy alineada con mi propósito?

DINERO Y DECISIONES MATERIALES

¿Cuál es mi relación con el dinero? ¿Hago esta inversión? ¿Mudarme es conveniente?

El autoconocimiento es libertad

También podemos ver temas como tu valor propio, autoestima, merecimiento, culpabilidad, mandatos, energía masculina/ femenina, la confianza, la exigencia, miedo al rechazo/ abandono, observar tu árbol genealógico.

Muchas de estas preguntas y temas están unidos, repercuten al mismo tiempo en varias áreas de vida. Preguntando por uno, posiblemente desbloquee otro.

Te propongo hacer un pequeño ejercicio de conexión personal de tres pasos.

Necesitas algo para escribir y 20 minutos a solas.

TRES PASOS

1- Siéntate en un lugar cómodo en donde no puedas ser interrumpida. Vas a cerrar los ojos y hacer tres respiraciones bien profundas, tomando el aire por nariz y exhalando por boca.

2- Al abrir los ojos, vas a escribir de manera automática y sin parar las sensaciones/ pensamientos que tengas, mínimo un folio entero y sin parar.

Es necesario que no frenes en ningún momento, es preferible que escribas varias veces "no sé lo que me sucede", a que te detengas.

Vale escribir todo, lo que sea, cualquier cosa, lo que se te ocurra en el momento. Esto no lo va a leer nadie más que tú.

3- Responde en tu hoja las siguientes preguntas:

A- ¿Qué me angustia?

B- ¿En qué me siento bloqueada?

B- ¿Cómo quiero estar de aquí a un año con respecto a _____?

C- ¿Qué necesito decidir para que eso ocurra?

D- ¿Qué quiero saber?

Al finalizar los tres pasos vuelve a leer todo lo que has escrito y subraya lo que consideres importante.

Por último, escribe todas las preguntas que quieras ver en la sesión.

Gracias por darte este espacio.
¡Nos vemos en la sesión!
Un gran abrazo.
Helena Bel.

WWW.LARUTADEHELENA.COM
INSTAGRAM: LARUTADEHELENA
WHATSAPP +34 604 94 86 19