



SALUD el lenguaje del alma

Africa Martin

Ciclo de charlas "Salud, Dinero y Amor"

Una guía espiritual para lograr tus objetivos terrenales en este 2024

Estás en el lugar correcto

si

- Te sientes baja de energía
- Estás preocupada por algún problemita de salud que se está volviendo crónico
- Te gustaría estabilizar tus hábitos de vida saludable
- No te convencen los “parches” de la medicina y la psicología tradicional



*Espiritualidad
práctica*

Lo que vamos a ver hoy

- Algunas ideas sobre la salud para ayudarte a cambiar tu mirada actual
- La coherencia del Ser como camino hacia tu salud
- Convertirte en tu sanadora, paso fundamental para tener éxito en tu camino hacia la salud
- La Salud como viaje al interior para liberarte del EGO



La luz impregna mi vida

Sobre mí



Libera a tu Diosa Interior

- Mujer 49 años, escorpio, proyectora con perfil 3/5, alma 11, personalidad 7, identidad 8 y camino de vida 1 y misión cósmica 1
- Vivo en pareja con Andrei y nuestro gatito Loki, yo no tengo hijos pero mi pareja sí
- Mis hobbies son aprender, bailar, pasear por la naturaleza (antiguamente escalar) y cocinar
- Vocacional del desarrollo personal y espiritual desde los 16 años
- Formación profesional:
 - Diplomada en Trabajo Social, Postgraduada en Intervenciones sistémicas de terapia familiar, Inteligencia Emocional, Intervención psicosocial con grupos
 - Certificada en Coaching Neuroestratégico, Psych-K, Neurofeedback Neuroptimal, Método Silva y Tapping.
 - Seminarios: Análisis Transaccional, Psicodrama, Comunicación No Violenta, Supervisión de casos y muchos talleres y conferencias.
- Formación espiritual:
 - +16 años usando el I CHING y practicando meditación (autodidacta)
 - +2 años de Budismo con un maestro en formación avanzada de la Escuela de Budismo Mahayana
 - Medicina Arcangelical y códigos TEZAB con Cote Junemann
 - Canalización de seres de luz con Micaela Chichiraldi
 - Numerología Evolutiva del Alma con Martine Coquatrix y Marc Monstserrat
- Experiencia profesional:
 - 12 años Trabajadora Social y 15 años Coach
 - +17 años emprendiendo: 4 negocios, 2 escuelas, soy la creadora de 2 métodos
 - Autora de la trilogía Diosas Conquistadoras
 - Mentora de profesionales que desean crear su método de desarrollo personal
 - Actualmente soy guía o mentora espiritual acompañando a mujeres a conectar con su dimensión espiritual para vivir con sentido, plenitud y paz interior



Antes y despues



Sobre mí

La **formación profesional** me dio bases teóricas con las que comprender a las personas que acompaño y herramientas para el cambio.

La **formación espiritual** me ha dado una comprensión mucho más profunda y completa del ser humano, conectando lo micro y lo macro de la vida, así como herramientas más poderosas para la transformación.

Y mi **experiencia personal** de haber trascendido multiples barreras en las tres áreas maestras de las que hablaremos en este ciclo, combinado con mis **25 años de experiencia profesional** acompañando a otras personas en sus procesos de cambio me avalan para estar hoy aquí hablándote de los temas que vamos a hablar.

¡EMPECEMOS!

Quédate hasta el final para

Realizar una dinámica práctica y una meditación

Gracias a las cuales saldrás de la sesión sintiéndote mejor que entraste.

Mis verdades sobre la Salud

1. Si estás aquí es porque tu alma está pidiéndote evolución y usa el síntoma de formas distintas, tu tarea es descifrarlo.
2. El síntoma puede advertirte de que te has desviado de tu plan álmico.
3. El síntoma también es tu maestro para que desarrolles "carácter de Diosa".
4. Las causas suelen ser multifactoriales: cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.
5. Las causas pueden proceder de vidas pasadas, pero se reproducen en esta para que lo puedas sanar, la sanación siempre es "en el ahora".



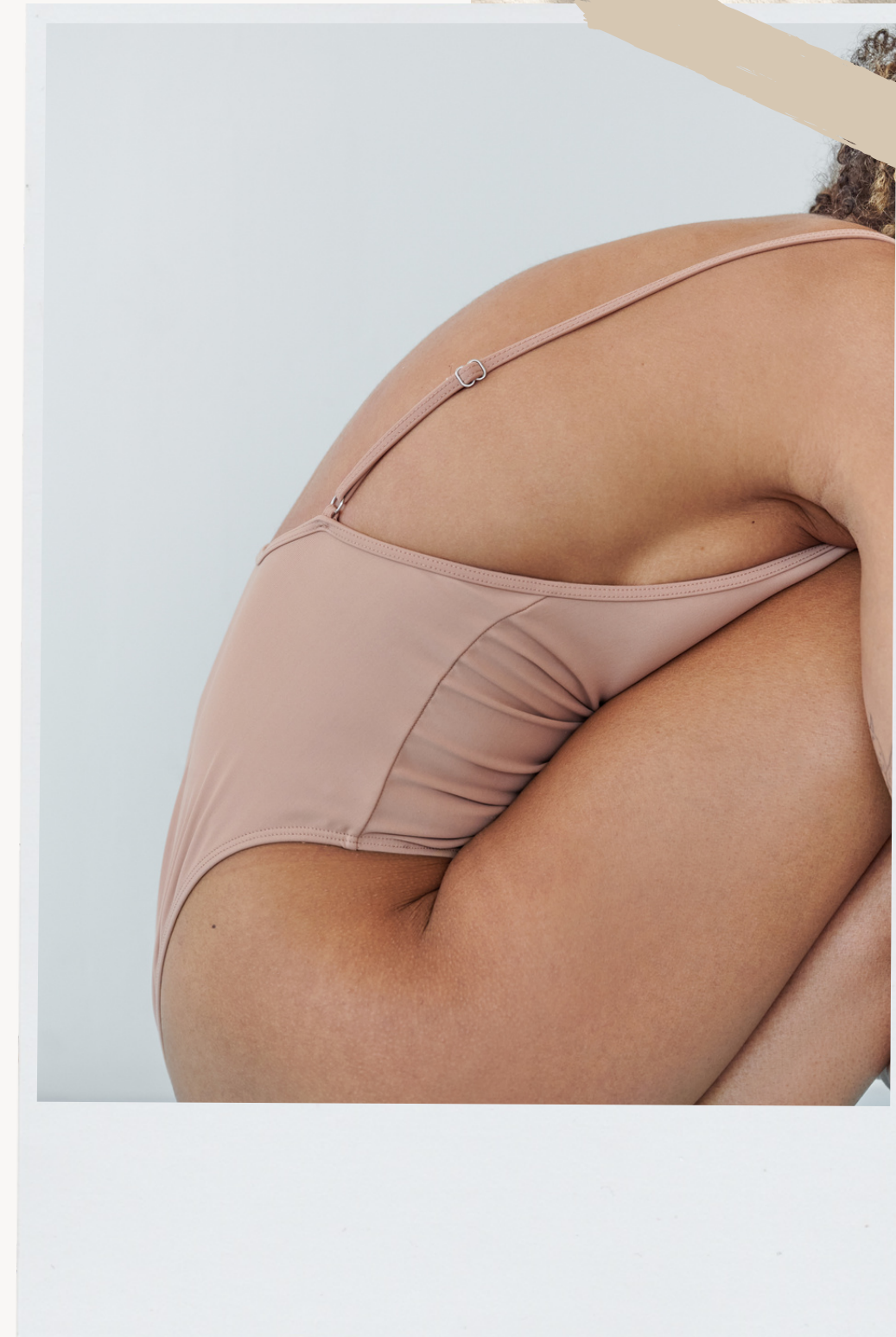
Mis verdades sobre la Salud

6. La sanación empieza por la ACEPTACIÓN PLENA
7. La sanación completa requiere de tu implicación personal mediante una escucha intuitiva que te guiará hacia tu solución particular (la cual incluirá encontrar los profesionales adecuados para ti, si eso es lo que necesitas).
8. No sirve de nada sentir culpa por nuestros síntomas, pero sí es útil tomar responsabilidad en cada momento, desde las tomas de conciencia que vamos adquiriendo.
9. Compararse tampoco sirve de nada porque cada uno de nosotros estamos en un momento evolutivo y traemos un bagaje diferente tanto de vidas pasadas como de ésta misma.
10. Alcanzar y sostener una buena salud es un proceso de aprendizaje constante, de autoconocimiento y conocimiento del universo.



Cuerpo físico

- ¿Qué como? ¿Sé cuál es la alimentación más adecuada para mí (no la de moda o la tradicional o ...)? ¿En qué estado interior como?
- ¿Me muevo lo suficiente?Cuál es el tipo de ejercicio físico que puedo hacer de forma sostenible
- ¿Cómo descanso? No sólo en la noche... ¿me permito los mini-descansos que necesito durante el día?
- ¿Me priorizo en los autocuidados físicos que yo personalmente necesito?



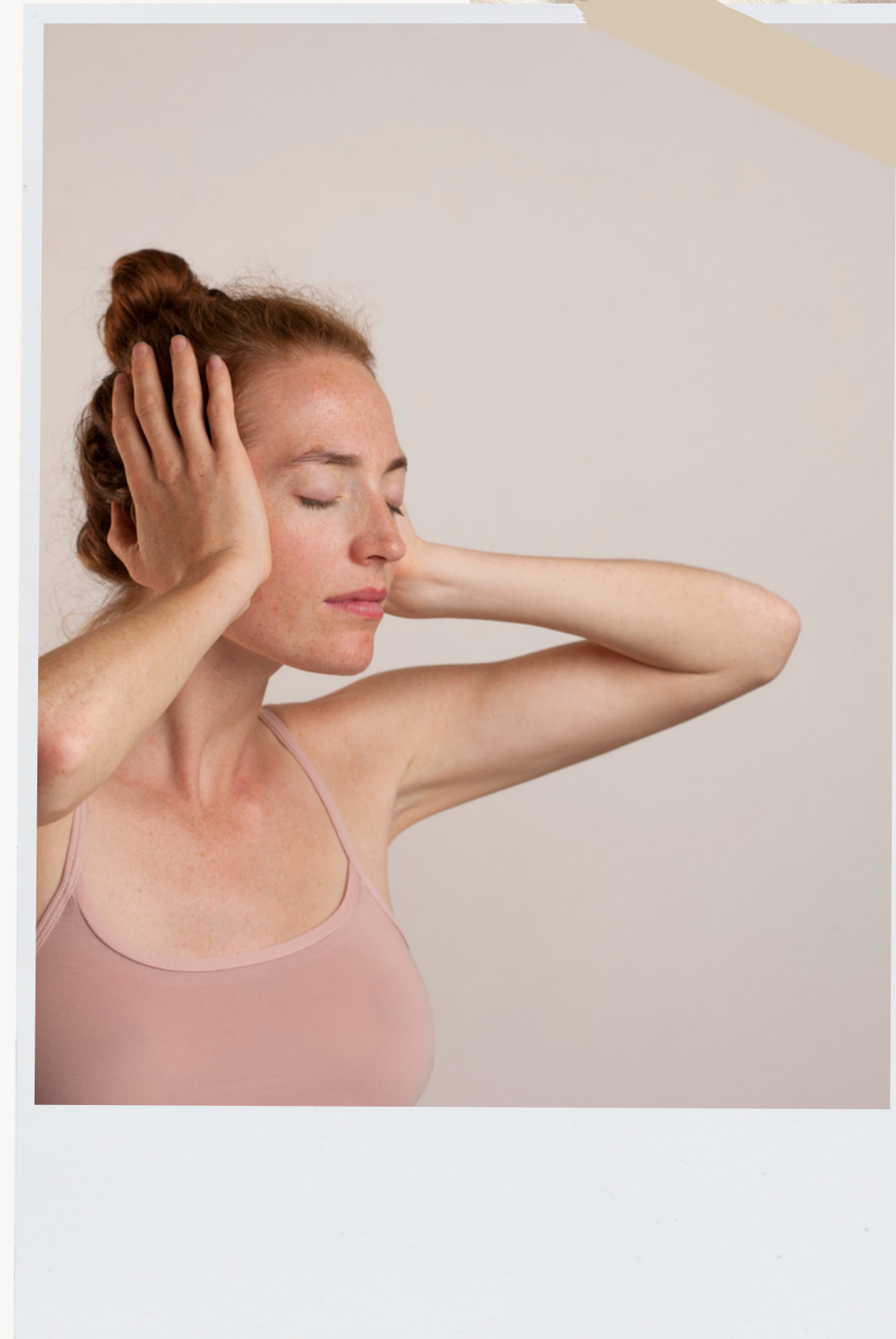
Cuerpo Emocional

- ¿Siento y reconozco mis emociones?
- ¿Me doy un tiempo diario o semanal para conectar con mi mundo emocional y permitirme liberar emociones estancadas?
- ¿Anestésio mi dolor emocional (el estrés, la tristeza o el miedo...) con comida, bebida, acción constante... u otras?



Cuerpo mental

- ¿Me conozco realmente? ¿Soy consciente de las creencias (ideas sobre mí, sobre cómo es la vida...) que dirigen mi vida?
- ¿Soy consciente de los pensamientos que se repiten en mi mente la mayor parte del día? ¿Estos pensamientos me suben o bajan la vibración? ¿Me abren o cierran a la vida? ¿Reconozco de dónde los he cogido? de mi familia, de mi grupo social, de alguna experiencia que me impactó??
- ¿Qué creencias albergo sobre la salud y la enfermedad? ¿Soy capaz de cuestionar el pensamiento occidental tradicional sobre la medicina?



Cuerpo espiritual

- ¿Estoy consciente de la existencia de mi Ser Superior (Doble Cuántica, Diosa Interior o Guía) y me comunico de algún modo con esta dimensión espiritual pidiéndole guía?
- ¿Conozco mi plan de alma y vivo en coherencia?
- ¿Estoy dispuesta a reconocer y disolver las lealtades familiares con mis ancestros y ancestras, esas que me generan enfermedad?
- ¿Estoy abierta a entender que mi alma se comunica conmigo a través del cuerpo y si hace falta de la enfermedad?



Tú eres tu sanadora,

tu chamana

- Nos han educado para delegar el poder en el médico, el experto
- Sé que da miedo cambiar esta creencia, pero ¿te han curado? ¿te sientes de nuevo mal? ¿cuánto tiempo llevas intentando cambiar de hábitos?
- Ser tu propia gurú significa abrirte a aprender la escucha intuitiva de tu cuerpo, y a convertirte en investigadora de tu proceso
- Ser tu sanadora o tu chamana está a tu alcance ahora
- Y no tienes por qué hacerlo sola: puedes contar con la ayuda inestimable de las energías de alta vibración que junto con tu Diosa Interior, si tú lo pides abiertamente te organizarán el camino de regreso a la Salud



*Espiritualidad
práctica*



La salud como viaje interior

Trascender el EGO

La enfermedad que padeces está asociada a un paradigma que tu personaje EGO adoptó, bajándolo del inconsciente colectivo para sobrevivir.

Si lo quieres trascender, debes abrir tu mente a soltar las creencias de ese paradigma, a dejar ir tu identificación con algunas ideas sobre ti o la vida que te lastran.

Esto es lo más difícil de hacer, que impide la curación, porque requiere una "muerte y resurrección" en algún aspecto de ti y tu EGO se resiste con uñas y dientes por miedo a lo desconocido.

Pero si estás decidida a sanar y liderar este viaje con ayuda de tu Diosa Interior y el equipo de luz que va a ponerse a tu disposición si lo pides, la sanación llegará si o sí y con ello la vida plena y feliz que mereces.

Mi Salud

Antes

- Bulimia de más de 25 años de evolución
- Metales pesados en sangre (más de 10 años sin saberlo sufriendo las consecuencias)
- Problemas digestivos autoinmunes (más de 30 años): disbiosis intestinal, parásitos, candidiasis recurrente, intolerancias
- Rinitis y conjuntivitis alérgica (más de 20 años)
- Sinusitis crónica (más de 10 años)
- Fatiga crónica (5 años donde sólo trabajaba y descansaba)

Ahora

- No tengo ninguno de esos problemas de salud, ni otros nuevos
- Tengo más energía vital que nunca
- Hábitos saludables en todas las esferas: alimentación, descanso y ejercicio
- Mi salud es mi GPS: y me avisa si estoy forzando la máquina o si estoy saliéndome de la coherencia completa de mi SER trayéndome síntomas que generalmente conozco y me permito regresar a mi centro tras un proceso de autorreflexión y sanación



Ejercicio práctico

Escribe 5 metas de salud

Corta un folio en 6 partes o trozos
En cada trozo escribe una meta de salud
Dóblalos y mételos en una bolsa o cajita
Cierra los ojos y respira conscientemente un par de veces
Ten la intención de conectar con tu Diosa Interior
Pídele que elija por ti la meta más prioritaria a la que te vas a
enfocar en este momento de tu vida
Mete la mano en la bolsita/cajita y saca un papelito
Inicia la escucha intuitiva con la meditación



Meditación

Asegúrate estar sola y tranquila
Cierra tus ojos y déjate guiar



*Libera a tu Diosa
Interior*

*Estoy feliz de que hayas
llegado hasta aquí.*

Te invito a que me escribas por Instagram o por mail contándome
tu proceso o planteándome tus inquietudes y
¡te responderé encantada!

Sígueme en...

Instagram, Spotify y Youtube
[@sabiduriadediosa](#)

INFO@AFRICAMARTIN.COM