

# Utiliza tu Intuición como la brújula de tu vida

Por Diana Árbol de Ikigai Healing

[Acceso al Webinar](#)



Usa este cuaderno de trabajo como complemento al webinar sobre la importancia de la intuición en la toma de decisiones y la forma de aprender a distinguir entre la voz de tu Ego y la voz de tu Alma.

## Revive por un momento

### - Decisión 1

Respira profundamente y revive un momento en tu vida donde hayas tomado una decisión por miedo, por encajar, por creer que así no sufrirías o sufrirías menos, por miedo a entrar en conflicto con alguien, por miedo a decepcionar a alguien, por alguna decisión que no era pura de todo corazón.

Deja por un momento de lado esta situación, respira profundamente y revive otro momento

### - Decisión 2

Respira profundamente y revive una decisión tomada desde el corazón, una decisión que te hizo sentir emocionada, feliz, en paz, en coherencia.



## Distingue las diferencias

Presta atención a las sensaciones que has revivido en cada caso.

- Sensaciones negativas: nudo en el estómago, tensión corporal, respiración entrecortada, pesadez en la espalda, dolor de cabeza, boca seca
- Sensaciones positivas: Mariposas en el estómago, cosquilleo, respiración emocionada o tranquila, calor en el corazón, felicidad, coherencia, propósito, boca húmeda

## Distingue la voz de tu intuición

- Primera respuesta: nuestra Alma (respuesta muy rápida, valiente, liberadora que genera tranquilidad)
- Segunda respuesta: nuestro Ego (genera desconfianza, duda y miedo)





## Cómo estimular la voz de tu intuición - Técnica práctica

Cierra los ojos.

Exhala todo el aire de los pulmones

Inhala como si desde tu Chakra corona (tu coronilla) pudieras inhalar luz dorada desde el cielo

Llena los pulmones, llena tu vientre

Vuelve a exhalar e inhalar

Con cada inhalación sientes más paz en tu interior y tu ego se acalla

Vaciamos nuestro interior de toda la información que llevábamos dentro

Realiza una pregunta que siempre hayas querido hacer, algo que quieres que tu Alma responda

Escucha: ¿Cuál es la primera respuesta que te llega? ¿Qué tono tiene? ¿Qué energía tiene? ¿Puedes distinguir si hay una segunda respuesta? Si las recibes, ¿qué dos tipos de respuesta recibes?

Observa las respuestas

A veces, antes de finalizar la pregunta ya estás recibiendo la respuesta

Quiero que tomes esa primera respuesta y confíes en que es la respuesta correcta

Después actúa en consecuencia

## Hazte una pregunta que deseas saber hace tiempo

- Realiza 3 respiraciones profundas que te ayuden a calmar tu mente y a vaciarte. Estas respiraciones son las que te van a llevar a conectar con tu intuición.
- Realiza tu pregunta
- Observa la primera respuesta: Alma
- Observa el segundo comentario: Ego
- Distingue la voz del Ego de la voz de tu Alma
- Observa tu cuerpo: señales, con cuál te sientes mejor, quién es Alma y Ego
- Observa el lenguaje de tu Alma:
  - Interior: sensaciones físicas, pensamientos, formas y colores. Felicidad, mariposas, confianza, liberación, coherencia
  - Exterior: Sincrodestino (mensajes, eventos y personas externos)

