EL DESPERTAR DE LA

Intuición

WORKBOOK

ojos que no ven, intuición que lo detecta

Maritere Lee



SANDRA SALVADÓ

Qué encontrarás

Introducción

Presentación

Capítulo 1: Cómo reconocer la desconexión con mi intuición

Capítulo 2: Claves para reconectar con tu intuición

Capítulo 3: Cómo saber si tu intuición te habla

Capítulo 4: Cómo se conecta la intuición usando las cartas del tarot

Capítulo 5: Reto día a día:
- **Una reflexión**
- **Una práctica**
- **Una frase para recordar**
- **Una canción**

Capítulo 6: Cierre

Despedida

La Intuición

La intuición es esa voz interna, sabia y profunda que todas tenemos, una guía natural que nos conecta con nuestras necesidades reales, deseos y propósito.

Es esa corazonada que sentimos en el estómago, ese “sí” o “no” que surge sin explicación, pero que sabe perfectamente lo que es mejor para nosotras.

Aunque la intuición siempre está presente, aprender a escucharla requiere calma y práctica. Conectar con ella implica hacernos un espacio, silenciar el ruido externo y confiar en lo que sentimos, incluso cuando no entendemos completamente el “por qué”.

Vivir conectadas con nuestra intuición nos da seguridad y paz. Nos ayuda a tomar decisiones alineadas con nuestro bienestar, a establecer límites sanos y a navegar la vida desde nuestra verdad, no desde las expectativas de los demás. Cuando confiamos en nuestra intuición, nos volvemos más seguras y capaces y magnéticas, viviendo una vida más plena y auténtica.

Escuchar esa voz es un acto de amor propio, es la voz que nos recuerda que todas tenemos una brújula interna y que siempre está disponible para guiarnos hacia lo mejor para nosotras.
Escúchate

Hola soy Sandra

Hubo un tiempo en el que, sin darme cuenta, me desconecté de mi brújula interior, de esa intuición que un día me había guiado con certeza. Empecé a vivir pendiente de la aprobación de los demás, incapaz de tomar decisiones por mí misma. El miedo a equivocarme me consumía, y así, me convertí en una espectadora de mi vida, atrapada en una rutina frenética y desbordada en dar a los demás, pero perdiéndome a mí en el proceso. Mis días transcurrían sin que pudiera ver otro camino, sin mucha ilusión o un espacio para soñar con nuevas posibilidades.
Las cartas son hoy compañeras de viaje; las toco con respeto y amor, sabiendo que el poder está en mí, en mi intuición y en la magia de vivir intensamente. A mis 50 años, llego salvaje, intuitiva y más viva que nunca. Este es el comienzo de algo imparable. Y mi deseo es que tú también vivas tu vida plenamente, sin esperar un “mejor momento”.





Mi deseo hoy es guiarte, inspirarte y ayudarte a dar ese paso hacia una vida que vibra con propósito y autenticidad. Mis programas no solo enseñan a leer cartas; son una experiencia transformadora que te invita a sentir, a confiar, y a despertar tu poder interior, a tu ser indomable, brillante y maravilloso. Ser auténtica y experta de ti.

Porque una vez que entras en mi universo, ya no hay vuelta atrás. ¿Te unes a vivir tu vida con todo tu ser? Aquí estoy, con amor y gratitud, para acompañarte.

Sandra Salvadó

> Reconectar con la intuición implica reducir el ruido mental, aprender a confiar en ti misma y darte el permiso de sentir, incluso cuando las respuestas no sean evidentes

CAPÍTULO 1

Cómo reconocer la desconexión con mi intuición



Dependencia en la opinión de otros: Sientes una necesidad constante de validar tus decisiones con los demás, porque dudas de tu capacidad de elegir correctamente sin esa aprobación externa.

Incertidumbre constante: Te resulta difícil tomar decisiones, incluso las pequeñas. La duda y el miedo a equivocarte te paralizan, y te encuentras analizando todo excesivamente o procrastinando.



Desconexión con tu cuerpo y emociones: Ignoras o minimizas señales de tu cuerpo, como el cansancio o el estrés, y te cuesta identificar cómo te sientes realmente.
Es como si el "ruido" exterior cubriera tu voz interna.



Sensación de vacío o falta de propósito: Sin darte cuenta, comienzas a vivir en automático, sintiéndote desconectada de aquello que te apasiona o llena de energía. Puede que te sientas vacía, sin ilusión o atrapada en la rutina.

Confusión en tus relaciones: Te cuesta establecer límites sanos, quizás te entregas de más o te pierdes en las necesidades de otros. Esto lleva a relaciones desequilibradas o incluso tóxicas, donde no priorizas lo que realmente necesitas.

CAPÍTULO 1

Cómo reconocer la desconexión con mi intuición



Falta de confianza en tus elecciones: Aun cuando decides algo, sientes que probablemente te hayas equivocado o que no tomaste la mejor opción. Esto genera arrepentimiento y una inseguridad constante.



Negación de tus necesidades: Pones las necesidades de los demás por encima de las tuyas, descuidando tu autocuidado físico, emocional o mental. Ignoras tus límites y sigues adelante aunque tu cuerpo y mente te pidan descansar.



Perfeccionismo y autocontrol extremo: Te esfuerzas por controlar todos los aspectos de tu vida, lo que refleja una falta de confianza en el flujo natural de las cosas. La intuición, en cambio, te invita a soltar un poco y confiar en que todo llegará a su tiempo.

Sensación de bloqueo creativo o emocional: Te cuesta encontrar soluciones a problemas o expresar tus emociones. La creatividad fluye mejor cuando estás en contacto con tu intuición; al perder esa conexión, se vuelve difícil innovar o imaginar posibilidades nuevas.

CAPÍTULO 1

Cómo reconocer la desconexión con mi intuición



Patrones repetitivos de autosabotaje: Quizás repites ciertas acciones o tomas decisiones que te alejan de tus metas, sin saber realmente por qué. La desconexión con la intuición hace que te cueste identificar y romper estos patrones inconscientes.

Ausencia de "señales" o coincidencias en tu vida: La intuición suele manifestarse en pequeños mensajes, señales o sincronicidades. Cuando estás desconectada, estos momentos mágicos o coincidencias tienden a disminuir o pasan desapercibidos.



Reacciones automáticas o impulsivas: Sin la guía de tu intuición, es más común responder a los desafíos o conflictos desde un lugar impulsivo o reactivo, en lugar de tomar decisiones conscientes basadas en lo que realmente sientes o quieres.



Dificultad para conectar con el presente: Estás más preocupada por el pasado o el futuro que por disfrutar el aquí y ahora. La intuición necesita del momento presente para manifestarse; la mente ocupada en otros tiempos no deja espacio para escuchar.

Tendencia a la racionalización excesiva: En lugar de "sentir" las decisiones, las analizas únicamente desde la lógica, ignorando cualquier sensación, emoción o corazonada que pueda surgir. Esto puede llevarte a decisiones que, aunque parezcan correctas en papel, no resuenan contigo

Para reconectar con tu intuición, comienza observando, escuchando tu cuerpo, y haciendo pausas para reflexionar. Al darte el espacio para estar contigo misma, comienzas a abrir el camino para escuchar esa voz interior que te guía.

CAPÍTULO 2

Claves para reconectar con tu intuición



Dedica tiempo a estar en silencio: Aléjate del ruido externo y busca momentos para estar contigo misma. Escuchar tu respiración y observar tus pensamientos te permitirá abrirte a esa voz interior.

Confía en tu primer impulso: Muchas veces, la intuición es esa primera sensación que aparece ante una situación o decisión. Aprende a escucharla y dale valor; suele tener la respuesta que necesitas.



Libérate del miedo a equivocarte: La intuición no se trata de acertar siempre, sino de aprender a sentir y guiarte desde tu esencia. Permítete cometer errores y no juzgues tu proceso.

Practica la autoobservación: Conocer tus patrones y emociones te ayudará a distinguir entre lo que proviene de tu intuición y lo que es ruido mental. Date el permiso de observar sin juzgar.



Conecta con la naturaleza: Pasar tiempo en la naturaleza armoniza nuestra energía y despierta nuestros sentidos, haciendo que sea más fácil sintonizarnos con nuestra sabiduría interna.

CAPÍTULO 3

Cómo saber si tu intuición te habla



Sientes calma y claridad: La intuición no genera ansiedad ni dudas. Sientes una paz interna que te indica que estás en el camino correcto, aunque no sepas por qué.

Llega de forma rápida y espontánea: La intuición suele aparecer como un impulso inicial, una respuesta inmediata antes de que la mente empiece a analizar o cuestionar.



Es un sentimiento "en el cuerpo": Muchas veces, la intuición se siente como un cosquilleo, un "sí" en el pecho, o una tensión en el estómago. Tu cuerpo también es un canal de percepción intuitiva.

Es simple y directa: No necesita muchas explicaciones ni justificaciones. Es como una respuesta clara y sencilla que llega sin esfuerzo**.**



No se basa en el miedo: La intuición viene desde el amor, no desde el miedo. Si sientes paz o confianza, probablemente es tu intuición. Si sientes miedo o duda, puede ser tu mente o tu ego.

La "sabes" sin razón aparente: La intuición a veces te da certezas sin lógica. No siempre tienes un "por qué", pero dentro de ti sabes que es la dirección correcta.

CAPÍTULO 3

Cómo saber si tu intuición te habla



Sientes coherencia con tus valores: La intuición está alineada con tu verdad y con lo que realmente es importante para ti. Te guía hacia lo que te hace crecer y te conecta contigo misma.

Te da una sensación de "ligereza": Cuando es tu intuición, sientes que la respuesta te libera, es como un alivio o un peso que se levanta. La mente, en cambio, suele ser más pesada y llena de dudas.



No intenta convencerte: La intuición no discute ni insiste. Es como una pequeña certeza que se mantiene presente, sin importar cuántas veces la cuestiones.

Persiste suavemente: Si ignoras la intuición, sigue ahí, de forma sutil y sin presionar. Es una presencia constante que te acompaña, esperando que la escuches cuando estés lista.



No necesita aprobación externa: La intuición no requiere validación de otros. Si sientes que algo es correcto para ti, no importa si otros lo comprenden o no.

Aparece especialmente en momentos de tranquilidad: La intuición surge cuando estás en calma, lejos del ruido y las distracciones. Momentos de soledad o silencio suelen ser propicios para escucharla.

> Escuchar tu intuición es un acto de amor propio y confianza. Practica y dale espacio para que te guíe. Con el tiempo, aprenderás a reconocer su voz.

CAPÍTULO 4

Cómo se conecta la intuición al usar las cartas del tarot



Activación de la mente intuitiva: Las cartas del tarot presentan símbolos, colores y arquetipos que estimulan tu intuición y despiertan pensamientos o sensaciones que van más allá de la lógica.



Respuestas internas: Al observar una carta, es común que surjan ideas o emociones inesperadas, que no vienen de un razonamiento lógico, sino de tu intuición, ayudándote a descubrir respuestas en tu interior.

Escucha de tu voz interna: Las cartas te invitan a escuchar cómo resuenan dentro de ti, fomentando la conexión con tu voz interior, esa sabiduría profunda que sabe lo que necesitas.



Desarrollo de la confianza en ti misma: Con la práctica, aprendes a interpretar y confiar en tus primeras impresiones y sensaciones, fortaleciendo la seguridad en tu intuición.

CAPÍTULO 4

Cómo se conecta la intuición al usar las cartas del tarot



Un espacio para el autoconocimiento: Cada lectura se convierte en un momento de reflexión donde conectas con tus emociones y pensamientos profundos, guiándote a tomar decisiones más alineadas con tu verdadero ser.

A través del tarot, la intuición se convierte en: un recurso confiable para entender y guiarte a ti misma



Reflejo de tu estado emocional: Las cartas a menudo reflejan lo que sientes en el presente, dándote una perspectiva más clara de tu estado emocional y permitiéndote explorarlo con honestidad.



Mensajes sutiles y personales: Cada carta despierta una interpretación única para ti, como si estuviera "hablando" directamente a tu situación actual, conectándote con las respuestas que ya tienes dentro.

CAPÍTULO 4

Cómo se conecta la intuición al usar las cartas del tarot



Fortalecimiento de la conexión mente-corazón: Al enfocar tu mente y tu energía en las cartas, armonizas la intuición con el pensamiento racional, creando una conexión más profunda entre mente y corazón.



Espacio para explorar sin juicios: Las cartas te permiten explorar tus deseos y preocupaciones sin presiones ni expectativas, en un ambiente donde tu intuición se expresa libremente.

Práctica de autoconfianza: Cada vez que usas el tarot, estás ejercitando tu intuición y validando tus propias percepciones, ayudando a fortalecer tu confianza en tus decisiones y en ti misma.



"Esta práctica no solo te conecta con tu intuición, sino que también crea un espacio de autoconocimiento y claridad en tu vida."

“

La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un sirviente fiel. Hemos creado una sociedad que honra al servidor y se ha olvidado del regalo

Albert Einstein

Día 1 - Iniciando camino

Reflexión: La intuición es una brújula interior, y todos la tenemos. Es un sistema operativo de guía personal que nos ayuda a orientarnos en la vida. A diferencia de la razón, que analiza y descompone, la intuición opera de forma más sutil y silenciosa, brindándonos respuestas a través de sensaciones, corazonadas o ideas repentinas. No siempre tiene una lógica evidente, pero sabe ver más allá de lo visible y escuchar aquello que está en el fondo de nuestras emociones y pensamientos.

Esta brújula interna está ahí para todos, aunque, a veces, queda oculta bajo el ruido de nuestras preocupaciones, dudas y la necesidad de validación externa. Aprender a sintonizarnos con ella significa dar espacio a nuestra propia voz, soltar el miedo a equivocarnos y confiar en que, aunque el camino no sea siempre claro, nuestra intuición nos llevará a donde realmente necesitamos estar.

Cuando aprendemos a escucharla, la intuición se convierte en una herramienta poderosa para tomar decisiones alineadas con nuestro ser y caminar hacia una vida más auténtica. Es un recordatorio constante de que, dentro de cada uno de nosotros, existe una sabiduría que ya conoce el camino.

RETO DESPERTAR LA INTUICIÓN DÍA A DÍA

Día 1 - Iniciando camino

Práctica Diaria: Encuentra 5 minutos para sentarte en silencio, escucha tu respiración y repite mentalmente: “Estoy abierta a mi intuición”.

Dinámica con el Tarot: Elige una carta al azar y observa tu reacción inicial. ¿Qué sientes? Sin analizar, anota las primeras sensaciones.

Frase para ti: “Tu intuición es la voz de tu alma. Escúchala.”

Canción: “Inner Peace” de Beautiful Chorus.



Día 2- Confia en tu primer instinto

Reflexión: La intuición es rápida y directa, un impulso antes de que la mente entre a analizar.

La intuición es rápida y directa, una especie de destello interno que aparece antes de que la mente racional tenga tiempo de intervenir. Es esa primera sensación o corazonada que surge en un instante, sin pasar por el filtro del análisis, la lógica o la justificación. Este impulso, muchas veces inexplicable, se manifiesta como una certeza silenciosa, como si ya supiera la respuesta antes de que siquiera formuláramos la pregunta.

A diferencia del pensamiento lógico, que se desenvuelve de manera más lenta y calculada, la intuición llega en un instante, guiándonos hacia lo que necesitamos saber en ese preciso momento. La mente intenta analizar, evaluar pros y contras, y racionalizar las opciones, mientras que la intuición simplemente sabe, sin necesidad de pasos intermedios.

Aprender a escuchar y confiar en esta respuesta directa es un acto de valentía y autoconfianza, porque implica darle prioridad a esa primera impresión, aunque no siempre tenga una explicación inmediata.



Día 2: Confía en tu primer instinto

La intuición se manifiesta antes de que la mente analice: La intuición no requiere de procesos complejos o largos de razonamiento. Es esa sensación rápida y directa, una "corazonada" o "impulso" que llega sin esfuerzo. Es como un destello que percibimos antes de que nuestra mente consciente empiece a evaluar o cuestionar.

Distinguir entre intuición y reacción emocional: A veces, las emociones como el miedo o la ansiedad pueden confundirnos. La intuición suele ser sutil y tranquila, mientras que las reacciones emocionales son más intensas. Pregúntate: "¿Esta sensación me calma y guía, o me produce una agitación rápida?" Con práctica, aprenderás a distinguirlas.

Da un espacio para responder al impulso: Cuando sientas una corazonada, intenta actuar sobre ella de inmediato, sin pasarla al filtro mental. Puede ser algo pequeño, como moverte hacia un lugar, hacer una llamada o tomar una pausa. Este acto de confianza fortalece tu conexión con la intuición.



Día 2 - Confia en tu primer instinto

Práctica Diaria: Toma una decisión hoy basándote en tu primer impulso. Escucha, actúa y observa el resultado.

Dinámica con el Tarot: Escoge una carta y, sin mirar su significado, anota las primeras palabras o ideas que vienen a ti. Esto es tu intuición en acción.

Frase para ti: “Tu primera respuesta es tu verdad interior.”

Canción: “I am Light” India Arie.



Día 3: El cuerpo como canal de intuición

Reflexión: La intuición se manifiesta en el cuerpo de maneras sutiles pero poderosas; es una sensación física que nos envía mensajes claros y directos. A veces aparece como una corazonada, un “saber” inexplicable que resuena en el pecho o en el estómago, como si nuestro cuerpo estuviera hablando sin necesidad de palabras. Puede ser un cosquilleo en el estómago, una presión suave en el pecho o una sensación de apertura y calma que nos da luz verde. Otras veces, es un “no” rotundo, un nudo en el estómago, una tensión o incomodidad que indica que algo no está alineado con nuestro bienestar.

Estas sensaciones físicas son la forma en que la intuición nos guía, dándonos respuestas rápidas y claras antes de que la mente entre a cuestionar. Cuando algo es correcto para nosotros, el cuerpo responde con tranquilidad y fluidez; cuando no lo es, responde con resistencia o incomodidad. Aprender a interpretar estas señales es clave para tomar decisiones alineadas con lo que realmente queremos y necesitamos. En lugar de depender exclusivamente de la mente racional, escuchar nuestro cuerpo nos da una comprensión más profunda y auténtica de la dirección a tomar. La intuición, en este sentido, se convierte en nuestro lenguaje interior, una brújula viva que siempre está presente, esperando ser escuchada.



Día 3: El cuerpo como canal de intuición

El cuerpo como receptor de la intuición: Nuestro cuerpo es el primer canal de la intuición. Cada sensación física (como un cosquilleo, una contracción en el estómago, o un ligero impulso) puede ser una señal intuitiva. Para percibirla, es importante aprender a sintonizarnos con estas respuestas físicas.

Practica la observación de las sensaciones: Para escuchar al cuerpo, dedica momentos en el día a pausar y observar cualquier sensación que surja en él sin juzgar ni interpretar. ¿Dónde sientes tensión? ¿Dónde sientes ligereza? Estas sensaciones son el lenguaje de la intuición y aprender a reconocerlas nos ayuda a comprender los mensajes que nos envía.

Crea un diálogo constante con el cuerpo: Pregúntate a lo largo del día, "¿Cómo se siente mi cuerpo en este momento?", o "¿Qué mensaje tiene para mí ahora?". Escuchar con constancia nos permite mantener la intuición en movimiento y sentirnos cada vez más conectados con esa sabiduría interna.



Día 3: El cuerpo como canal de intuición

Práctica Diaria: Durante el día, observa y nota cómo reacciona tu cuerpo ante cada decisión tomes por pequeña que sea. ¿Dónde sientes una respuesta?

Dinámica con el Tarot: Elige una carta, sostenla en tus manos y siente qué parte de tu cuerpo reacciona. Anota lo que sientes en ese lugar específico.

Frase para ti: “Tu cuerpo es el hogar de tu intuición. Escucha sus mensajes.”

Canción: “Give Thanks” India Arie



Día 4: Cultivando el silencio interno

Reflexión: En el silencio interno es donde la intuición encuentra su espacio para susurrarnos sus mensajes. Cuando logramos acallar el ruido constante de pensamientos, preocupaciones y estímulos externos, es cuando la voz de la intuición, sutil y sabia, se hace presente. Este silencio no es la ausencia de sonido, sino un estado de calma y receptividad donde estamos abiertos a sentir y escuchar lo que surge de nuestro interior sin interferencias ni distracciones.

La intuición no grita ni exige; se presenta en forma de sensaciones, imágenes, palabras o ideas que emergen con suavidad, pero con una claridad que resuena profundamente. Nos habla con una certeza serena, guiándonos hacia lo que es auténtico y verdadero para nosotros. Por eso, en medio de la prisa y la agitación, esta voz puede quedar oculta o pasar desapercibida.

Cultivar el silencio interno es, entonces, un acto de conexión con uno mismo. Al detenernos, respirar y estar presentes, permitimos que la intuición revele su sabiduría. Es en esos momentos de pausa, en esos espacios de quietud, donde los mensajes de nuestra voz interior se vuelven claros y accesibles, mostrándonos el camino a seguir con confianza y serenidad.



Día 4: Cultivando el silencio interno

Haz pausas conscientes: Dedica algunos minutos al día a sentarte en silencio y simplemente observar tu respiración o cualquier sensación en tu cuerpo. Estas pausas son pequeñas “ventanas de silencio” que permiten que tu mente se aquiete. Puedes comenzar con 5 minutos al día e ir incrementando conforme te sientas cómodo.

Encuentra un ancla en la respiración: La respiración es una herramienta poderosa para calmar la mente. Practica respiraciones lentas y profundas cuando te sientas ansioso o lleno de pensamientos. Cada inhalación y exhalación puede ayudarte a enfocarte en el momento presente y a reducir el ruido interno. Con el tiempo, esta práctica se convierte en una puerta hacia el silencio interno.

Reflexiona sin buscar respuestas inmediatas: A veces, hacer una pausa para sentir o explorar un tema sin intentar llegar a una conclusión nos permite dejar espacio para la intuición. Si tienes una pregunta o una inquietud, formula la pregunta en silencio y luego permite que las respuestas surjan de manera natural, sin presión.

Confía en los momentos de quietud: La intuición suele hablar en un lenguaje sutil que a veces no reconocemos por la prisa o la necesidad de certezas. Da valor a esos momentos de quietud en los que surge una sensación o una idea sin explicación aparente. Confiar en estas sensaciones, aunque parezcan inexplicables, fortalece tu conexión con la intuición.

Dedica tiempo a estar en la naturaleza: La naturaleza tiene un efecto calmante y ayuda a liberar el estrés mental. Pasar tiempo al aire libre, observando los árboles, el cielo o el agua, es una práctica que ayuda a sincronizarse con el silencio natural. Esta conexión con el entorno te ayuda a calmar la mente y abrir espacio para la intuición.



Una mente que agradece y acepta su realidad suele estar en paz. La gratitud ayuda a detener el flujo de preocupaciones, mientras que la aceptación te ayuda a liberar el control. Ambos son caminos hacia el silencio interno, que es la base de la intuición

Día 4: Cultivando el silencio interno

Práctica Diaria: Encuentra un momento sin distracciones para cerrar los ojos y respirar profundamente por unos minutos. Nada que hacer. Déjate caer en tu cuerpo, respira en tu corazón, y deja que los pensamientos pasen, mantente conectada a tu respiración durante todo el tiempo. Al terminar agradece este momento para ti.

Frase para ti: “El silencio es el idioma de la intuición.”

Dinámica con el Tarot: Coloca tres cartas boca abajo frente a ti. Sin verlas, elige una y describe la sensación que sientes antes de voltear la carta.

Canción: “Breathe it in” Beautiful Chorus



Día 5: Intuición, sincronías y señales

Reflexión: Las señales y coincidencias son mensajes de tu intuición para guiarte en el camino. Señales y coincidencias que aparecen en tu vida son mensajes de tu intuición, formas sutiles que tiene de guiarte y de recordarte que estás conectada con algo más profundo. Estas señales pueden manifestarse de muchas maneras: una frase que escuchas en el momento justo, una oportunidad inesperada, o la repetición de símbolos que llaman tu atención. Son como pequeños destellos que, si te permites notarlos, te muestran el camino a seguir o te confirman que estás en la dirección correcta.

Cuando aprendes a estar atenta a estas coincidencias y a recibirlas con apertura, te das cuenta de que tu intuición está ahí para guiarte, susurrándote en cada paso, mostrándote lo que necesitas saber y hacia dónde dirigirte. Son recordatorios constantes de que tu voz interior te acompaña y te orienta, invitándote a confiar en ti misma y a caminar con seguridad hacia lo que realmente te llama.



Día 5: Intuición, sincronías y señales

Las señales pueden presentarse de diversas maneras y, aunque a veces son sutiles, cuando estamos atentas podemos reconocer su mensaje. Aquí tienes algunos tipos de señales comunes que pueden surgir como guía de tu intuición:

Repetición de números: Ver números repetidos, como el 11:11 o secuencias como el 222 o el 444, suele considerarse un recordatorio de que estás alineada con tu propósito o que estás en el camino correcto. Estos números son llamados “números angelicales” y se asocian a mensajes de guía y apoyo.

Sincronicidades: Estos son momentos en que las cosas suceden de una forma tan perfecta que parece que el universo está conspirando a tu favor. Por ejemplo, encuentras el libro que necesitas, te cruzas con la persona adecuada en el momento justo o surge una oportunidad que parecía hecha a la medida para ti

Frases o mensajes que resuenan: A veces puedes escuchar o leer una frase que te llega profundamente, como si alguien hubiera dicho justo lo que necesitabas oír. Esto puede suceder en una conversación, en un libro, en una canción o incluso en un cartel en la calle.



Día 5: Intuición, sincronías y señales

Sensaciones corporales: A menudo, el cuerpo también nos manda señales. Puede ser una corazonada en el pecho, un cosquilleo o una sensación de calma y expansión que te indica que algo es adecuado para ti. También puede sentirse como incomodidad o tensión si algo no está alineado.

Sueños: A través de los sueños, la intuición puede comunicarte ideas, advertencias o caminos a explorar. Soñar con símbolos recurrentes o personas específicas puede señalarte algo importante sobre tus emociones o decisiones.

Animales o **elementos naturales**: Algunas personas notan la aparición de ciertos animales o fenómenos naturales (como mariposas, aves o arcoíris) en momentos significativos de su vida. Estos símbolos pueden tener significados especiales y representar mensajes de transformación, guía o protección.

Pérdidas o retrasos inesperados: Aunque puedan parecer obstáculos, los retrasos o "cierres de puerta" en el camino pueden ser señales de que esa opción no era la correcta para ti, y que algo mejor está por venir o que necesitas reconsiderar tu enfoque.

Inspiraciones repentinas: A veces, una idea surge de la nada, como un destello que te da claridad sobre una situación o te invita a tomar acción en una dirección específica. Estas inspiraciones son la voz de tu intuición mostrándote un posible camino.



Día 5: Intuición, sincronías y señales

Práctica Diaria: Hoy, observa cualquier coincidencia o señal que te llame la atención y anótala.

Dinámica con el Tarot: Escoge una carta y observa si el mensaje resuena con algo que sucedió en el día. Conecta esa imagen o significado con lo vivido.

Frase para ti: “Las coincidencias son el lenguaje de la intuición.”

Canción: “I am perfect as I am”. Beautiful Chorus



Día 6: Preguntas que abren caminos

Las preguntas bien formuladas son como llaves que abren puertas dentro de nosotras mismas, guiando a nuestra intuición hacia respuestas más profundas y reveladoras. Cuando dedicamos tiempo a plantear preguntas claras y específicas, creamos el espacio para que nuestra intuición fluya de forma más precisa, orientándonos en la dirección adecuada.

Preguntar con intención nos permite enfocar nuestra energía y atención, despejando el ruido mental y llevando nuestra conciencia hacia lo que realmente importa. Así, en lugar de perdernos en dudas o confusión, nos encontramos en un camino de claridad, donde las respuestas emergen con naturalidad y confianza.

Las preguntas formuladas desde el corazón y la honestidad son una herramienta poderosa: nos invitan a descubrir aspectos ocultos, a conocer nuestras verdaderas necesidades y a tomar decisiones alineadas con nuestra verdad interior.

Para deshacer bloqueos y aclarar dudas, es fundamental formularte preguntas que te lleven a la raíz de tus emociones y pensamientos, y que abran tu mente a nuevas perspectivas. Aquí tienes algunos pasos y ejemplos de preguntas que pueden ayudarte a conectar con tus bloqueos y liberar tus dudas desde una mayor claridad



> Hacerte preguntas poderosas te invita a explorar tu mundo interior y a conectar con tu intuición para hallar tus propias respuestas.

Día 6: Preguntas que abren caminos

Identifica el área de bloqueo o duda
Primero, aclara dónde sientes que estás estancada.
• ¿En qué área de mi vida me siento bloqueada o confundida?
• ¿Qué situación específica me provoca esta sensación?

Explora el origen del bloqueo
Ve más allá de la superficie y trata de identificar la causa raíz.
• ¿Desde cuándo siento este bloqueo o esta duda?
• ¿Qué creencias o experiencias pasadas podrían estar alimentando este bloqueo?
• ¿Qué miedo o inseguridad puede estar limitándome?

Pregunta sobre tus emociones y necesidades
Conéctate con lo que realmente sientes y necesitas en esta situación.
• ¿Qué emociones surgen cuando pienso en este bloqueo?
• ¿Qué me está pidiendo mi corazón o mi intuición en este momento?
• ¿Qué necesito para sentirme en paz y avanzar?



Día 6: Preguntas que abren caminos

Desafía tus pensamientos limitantes
Haz preguntas que desafíen la lógica de los pensamientos negativos o limitantes.
• ¿Qué pasaría si dejo de creer en esta limitación?
• ¿Cuál es la peor consecuencia que imagino y qué tan probable es que ocurra realmente?
• ¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es cierto, o podría ser solo una percepción?

Enfócate en soluciones y nuevos caminos
Abre el camino para que surjan soluciones y enfoques positivos.
• ¿Cuál sería el primer paso para empezar a liberarme de este bloqueo?
• ¿Qué recursos o personas podrían ayudarme a superar esta situación?
• ¿Cómo podría ver este problema desde otra perspectiva?

Invita a la gratitud y al crecimiento
Considera lo que puedes aprender y agradecer en esta situación, para suavizar la experiencia.
• ¿Qué puedo aprender de este bloqueo o duda?
• ¿Qué aspectos positivos podría descubrir en este proceso?
• ¿Cómo me ayudará esta experiencia a crecer y fortalecerme?



Día 6: Preguntas que abren caminos

Práctica Diaria: Plantea algo que quieras resolver, y usa las preguntas propuestas hasta tener más claridad. Anota las sensaciones en tu diario.

Dinámica con el Tarot: Pregunta al tarot algo específico como “¿Cuál es el siguiente paso en mi camino de autoconocimiento?” Elige una carta y reflexiona.

Frase para ti: “Las buenas preguntas son el eco de nuestra intuición.”

Canción: “Hallelujah” de Mark Wilkinson



Día 7: Escucha sin juicio

La intuición florece en su máximo potencial cuando dejamos de lado el juicio y permitimos que nuestra mente se convierta en un observador sereno y abierto.

Al liberar nuestras percepciones de críticas y expectativas, logramos conectar con esa voz interna que siempre nos guía, pero que a menudo se pierde en el ruido de nuestras propias opiniones y prejuicios.

En la quietud de la observación sin juicio, la intuición nos muestra el camino con claridad y profundidad, revelando verdades que van más allá de lo que los ojos pueden ver o la razón puede explicar.

Lograr una quietud de observación sin juicio es una práctica que requiere atención y paciencia, pero puede transformarse en una poderosa herramienta para conectar con la intuición.

A continuación algunos pasos para cultivar este estado:



Día 7: Escucha sin juicio

Practica la atención plena (**mindfulness**): Dedica unos minutos al día a observar tus pensamientos y emociones sin aferrarte a ellos. En lugar de involucrarte o analizar, solo date cuenta de lo que surge en tu mente. La clave es observarlos pasar, como si fueran nubes en el cielo, sin apegarte ni resistirlos.

Usa la respiración como ancla: La respiración es una herramienta poderosa para conectar con el presente. Cada vez que notes que tus pensamientos se vuelven juicios o interpretaciones, regresa a tu respiración. Inhala y exhala con consciencia, permitiendo que cada respiración te traiga de vuelta a la observación sin interferencias.

Observa el entorno sin clasificar: Practica la observación sin etiquetas. Por ejemplo, cuando camines por un lugar, observa lo que ves sin clasificarlo en “bonito” o “feo”, “bueno” o “malo”. Simplemente, observa los colores, las formas y los detalles. Esta práctica ayuda a desarrollar la habilidad de contemplar sin añadirle interpretaciones.



Día 7: Escucha sin juicio

Cuestiona el juicio: Cuando surja un juicio automático, obsérvalo y pregúntate: "¿Este juicio es útil en este momento?" Muchas veces notarás que los juicios son respuestas automáticas que no aportan claridad. Este cuestionamiento nos ayuda a desacondicionarnos de la crítica y a elegir una respuesta neutral.

Crea un espacio de aceptación interna: Acepta tus pensamientos y emociones tal como son. No se trata de reprimir ni de cambiar nada, sino de permitirte sentir y pensar sin juzgarte a ti mismo por lo que surge. La aceptación es clave para acceder a un espacio interno de paz y apertura.

Cultiva la paciencia: La observación sin juicio es un hábito que se desarrolla con el tiempo. No te frustres si al principio te cuesta. Poco a poco, aprenderás a observar desde un lugar de serenidad y apertura.

Este estado de quietud y observación es una práctica diaria. Con el tiempo, te permite ver la realidad tal cual es, sin filtros, y escuchar esa voz intuitiva que siempre ha estado dentro de ti.



Día 7: Escucha sin juicio

Práctica Diaria: En tu día, escucha sin juzgar lo que te rodea y tus propias emociones. Solo observa. Date cuenta si te cuesta mucho no juzgar.

Dinámica con el Tarot: Elige una carta y, sin juicio ni análisis, observa lo que ves y escribe cualquier pensamiento libremente.

Frase para ti: “La intuición florece en la aceptación.”

Canción: “Let it be” JP Cooper



Día 8: El Poder de la Imaginación

Reflexión: La imaginación abre puertas a la intuición, permitiéndote ver más allá de lo obvio. La imaginación es una puerta hacia lo desconocido y lo sutil, y usarla para abrir una conexión con la intuición es como encender una chispa en la oscuridad que nos permite ver más allá de lo evidente.

A través de la imaginación, nos liberamos de las barreras de lo tangible y de lo racional, y exploramos un mundo donde los límites son reemplazados por posibilidades. Esta práctica puede ser un puente entre la mente consciente y la sabiduría intuitiva que llevamos dentro.

La imaginación es un regalo que nos permite mirar al mundo con ojos de asombro y de descubrimiento. En este espacio de libertad, damos un paso fuera de los límites de lo obvio y permitimos que nuestra intuición se exprese en formas que van más allá de las palabras.

Cuando abrazamos la imaginación y le damos la bienvenida como una aliada, descubrimos una fuente inagotable de sabiduría interna, capaz de guiarnos en nuestro camino de autoconocimiento y expansión.

Comparto a continuación algunos caminos para explorar el poder de la imaginación y cultivar la intuición:



Día 8: El Poder de la imaginación

Visualización creativa: Este es un ejercicio de imaginación activa que estimula nuestra capacidad intuitiva. En un momento de calma, cierra los ojos y visualiza una situación o una pregunta que tengas. Imagina los posibles escenarios y deja que tu mente construya imágenes, escenas y respuestas que tal vez no habías considerado. Observa cómo surgen respuestas o comprensiones que te ayudan a percibir aspectos ocultos o a ver soluciones inesperadas.

Diálogos imaginativos con tu "yo" sabio: Crea el hábito de conectar con una parte de ti que consideres tu "yo intuitivo" o "yo sabio". En un estado de quietud, imagina que esta parte de ti se manifiesta frente a ti y que puedes hablar con ella. Hazle preguntas, escucha sus respuestas e intenta captar los mensajes, aunque no parezcan lógicos al principio. La práctica de este diálogo con tu interioridad es una forma de construir confianza y fortalecer tu intuición.

Exploración simbólica con el tarot u otras herramientas: Las cartas del tarot, por ejemplo, son un recurso que invita a imaginar y explorar significados simbólicos que van más allá de lo literal. Cada imagen en el tarot está diseñada para invitar a la intuición a hablar a través de los símbolos. Observa cada carta como una escena o historia y permite que tu imaginación complemente su mensaje, encontrando nuevas capas de significado.



Día 8: El Poder de la imaginación

Viajes de imaginación: La imaginación guiada o los viajes internos son ejercicios donde nos permitimos viajar mentalmente a lugares nuevos, explorando paisajes internos que pueden ofrecer insights profundos. Puedes imaginar un bosque, una montaña o cualquier lugar especial. Al observar lo que encuentras en ese lugar, tu intuición puede revelarte mensajes o inspiraciones inesperadas. Este tipo de visualización abre la mente y conecta con nuestro ser intuitivo.

Escritura intuitiva y libre: Deja que tu imaginación fluya al escribir. No te preocupes por el sentido lógico o por el estilo, sino permite que las palabras salgan de manera espontánea, sin filtro. Muchas veces, al escribir sin control consciente, salen a la superficie respuestas y percepciones intuitivas que la mente consciente suele bloquear.

Confiar en las imágenes espontáneas: Practica estar receptivo a las imágenes, ideas o sensaciones que aparecen de repente en tu mente. La intuición habla a través de la imaginación espontánea, y no siempre responde a la lógica o a lo que estamos acostumbrados a escuchar. Aprender a observar estas imágenes y tomar nota de ellas ayuda a fortalecer el canal entre la imaginación y la intuición.



Día 8: El poder de la imaginación

Práctica Diaria: Dedica unos minutos a visualizar el día que quieres crear. ¿Qué imágenes vienen? Escribe tu día antes de que pase, y visualízalo.

Dinámica con el Tarot: Imagina una situación de tu vida en la que necesitas orientación, saca una carta y permite que su imagen te inspire. ¿Qué es lo primero que viene a tu mente?

Frase para ti: “La intuición es la chispa de la imaginación.”

Canción: “Imagine” Gardiner Sisters.



Día 9: Intuición en movimiento

Reflexión: La intuición en movimiento es una práctica de conexión continua y fluida con nuestra sabiduría interior, que crece y se fortalece cada vez que elegimos escucharla y confiar en ella.

No es algo que aparezca solo en momentos de quietud o meditación; al contrario, la intuición es una habilidad viva que se enriquece con cada decisión, cada acción y cada momento de apertura consciente.

Esta práctica en movimiento nos permite vivir en sintonía con nuestra intuición en lo cotidiano, haciendo que nuestra vida esté guiada desde el corazón.

Con cada práctica y cada momento en que escuchamos nuestra intuición, se fortalece la confianza en esa guía interna, y al hacer de la intuición un flujo constante en nuestras vidas, creamos una conexión inquebrantable con nuestra propia verdad. Esta práctica diaria de intuición en movimiento transforma la manera en que percibimos el mundo y nos ayuda a vivir desde una conciencia más profunda y alineada.

Aquí te presento algunas formas de desarrollar esta intuición activa:



Día 9: Intuición en movimiento

Escucha interna en situaciones diarias: Toma momentos durante el día para preguntarte, "¿Qué siento sobre esto?" antes de tomar decisiones, incluso en cosas pequeñas como elegir qué camino tomar o con quién compartir un momento. Al escuchar y actuar en alineación con esas pequeñas impresiones, fortaleces la confianza en tu intuición, que irá creciendo y afinándose con la práctica.

Observa las señales y sincronicidades: La intuición se expresa muchas veces a través de señales sutiles, como una coincidencia, una palabra que escuchas repetidamente o un símbolo que aparece de forma inesperada. Mantente atento a estas señales y permítete reconocer en ellas una posible guía. Con el tiempo, esta práctica te enseñará a escuchar los mensajes de la vida, integrando la intuición en cada paso que das.

Fluir con el cuerpo: Conecta con la intuición a través del movimiento físico, como bailar, caminar, practicar yoga o cualquier actividad que te haga sentir presente en tu cuerpo. El cuerpo es un canal para la intuición y, cuando te mueves, te conectas con esa sabiduría interna que está más allá de las palabras. Practica moverte de forma espontánea y escucha las sensaciones que surgen en el proceso, como un mensaje corporal de lo que necesitas.

Practica la "escucha activa" de las emociones: Cada emoción es una forma de intuición en movimiento. Cuando experimentes una emoción, en lugar de ignorarla o racionalizarla, toma un momento para sentirla plenamente y preguntarte qué te quiere decir. Por ejemplo, si sientes incomodidad, tal vez sea una señal de que algo no está alineado con tus deseos o valores. Esta escucha activa de tus emociones refuerza tu capacidad de reconocer y entender los mensajes intuitivos.



Día 9: Intuición en movimiento

Diálogo constante con tu intuición: Haz de tu intuición un diálogo permanente en tu vida. Antes de enfrentarte a una situación o tomar una decisión, dedica un segundo a hacer una pausa y preguntar internamente: "¿Qué siento? ¿Qué intuyo que debo hacer?" Al crear este hábito, poco a poco te entrenas para reconocer y escuchar tu intuición sin esperar momentos especiales; en cambio, aprendes a recibir su guía en el movimiento natural del día a día.

Confía en las primeras impresiones: Muchas veces, la primera impresión o sensación que tenemos es la voz de nuestra intuición. Con el tiempo, y a medida que te abres a confiar en estas primeras impresiones, verás cómo la intuición se vuelve más clara y confiable. Aunque al principio puede ser difícil actuar basándote en una "corazonada", esta práctica te enseñará a distinguir la intuición del miedo o la duda.

Reflexiona al final del día: Antes de dormir, reflexiona sobre tu día y pregúntate en qué momentos escuchaste y seguiste tu intuición. Reconoce cómo influyó en tus experiencias, aunque sea en detalles pequeños. Esta revisión diaria refuerza el hábito de reconocer la intuición y de valorar cada momento en que la escuchaste.

Mantente abierto a lo inesperado: La intuición no sigue siempre los caminos de la lógica. Estar abierto a lo inesperado es permitir que la intuición te sorprenda. Muchas veces, te llevará por caminos que la mente racional no podría haber imaginado. Cultivar esta apertura te permitirá recibir mensajes y guía en cualquier situación, incluso cuando los resultados no son inmediatos.



Día 9. La intuición en movimiento

Práctica Diaria: Agradece cada señal de tu intuición que reconociste esta semana, es un viaje de aprendizaje continuo y la gratitud lo amplifica y fortalece.

Dinámica con el Tarot: Haz una tirada de tres cartas con la pregunta “¿Qué necesito para fortalecer mi intuición?” Toma notas y agradece las respuestas.

Frase para ti: “La intuición es un susurro que solo encontramos yendo hacia dentro.”

Canción: “The Winner Takes it all” Carla Bruni



CAPÍTULO 6

Hasta pronto...

Gracias;

Hemos llegado al final de este maravilloso reto de 9 días para despertar la intuición. Ha sido un viaje de descubrimiento, de conexión con nuestra esencia y de abrirnos a escuchar nuestra verdad interior. Hoy celebro junto a ti el valor y la entrega que has puesto en cada paso, en cada práctica, en cada momento de apertura y conexión.

Frase para recordar:

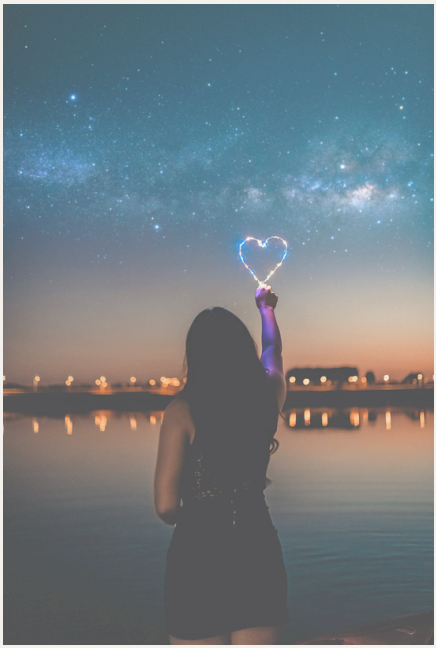
"La intuición es una chispa en el alma, una llama que ilumina nuestro verdadero ser. Cuanto más la escuchamos, más nos guía hacia la libertad y la autenticidad." – Clarissa Pinkola Estés

Propuesta final:

Deseo que lleves contigo la magia de estos días, haciendo de la intuición una compañera fiel en cada momento. Te invito a seguir cultivando esta conexión diariamente, a escuchar tu voz interna y a moverte por la vida con valentía y amor.

Cada día, tómate un instante para preguntarte: "¿Qué siento que necesito en este momento?", y permítete actuar desde ese lugar, honrando la sabiduría que habita en ti.

Para acompañar este último momento, quiero compartir una canción que captura esta esencia de vivir en conexión con nosotros mismos: "Rise Up" de Andra Day. Que estas notas y letras te recuerden la fuerza, el amor y la alegría que has encontrado en ti en estos días de viaje juntas.



Un placer, compartir contigo este reto

Gracias, gracias, gracias de corazón por haber llegado hasta aquí, por haberte abierto a esta experiencia y por regalarte este espacio de conexión y autenticidad. Cada uno de vosotras ha puesto en marcha algo poderoso y único, y estoy inmensamente agradecida de haber sido testigo de tu transformación.

La invitación es seguir viviendo desde el corazón, confiando en nuestra intuición y celebrando la vida desde el amor y la libertad que encontramos dentro de nosotras mismas.

Con todo mi amor, gratitud y alegría,

Sandra Salvadó



Puedes encontrarme aquí:

www.sandrasalvado.com
@sandrasalvadoabello
+34 687 941 286

CLIKA AQUÍ PARA ESCUCHAR
LA MÚSICA DEL RETO



La música