



ELEVANDO TU ALMA:

GUÍAS PARA LA REGENERACIÓN DURANTE LOS MOMENTOS DE IMPACTO

“Ya poseemos todo lo que necesitamos para responder significativamente al momento.”

Este dicho incorpora una afirmación fundamental del Undocuhealing Project. Con esta creencia en mente, hemos desarrollado los siguientes recursos para ayudar individuales, asociaciones, grupos, familias y organizaciones a descubrir donde existe algún desequilibrio. Este desequilibrio reconoce tanto lecciones importantes como oportunidades de sanar, reconciliar, y reconectarse.

ELEVANDO TU ALMA: GUÍAS PARA LA REGENERACIÓN DURANTE LOS MOMENTOS DE IMPACTO

Te invitamos a investigar abiertamente los diferentes aspectos de tu vida, participando con las preguntas dentro de cada sección de este recurso. La gráfica principal presentada a continuación, representa el marco básico para el cuidado holístico de el Proyecto UndocuHealing. Esperamos que las reflexiones resultantes sean particularmente útiles durante "momentos de impacto" -- situaciones que perturban, socavan y/o interrumpen nuestra forma central de ser. Te deseamos salud, felicidad y apoyo en tu camino para recuperar, regresar y/o reconstruir tu centro.

EQUILIBRIO VOCACIONAL

¿Cuál es nuestro propósito en la vida? Probablemente no hay una pregunta más importante que hable de nuestra existencia como seres humanos. Aquí estamos conscientes de las cosas que nos dan sentido y propósito. Esto puede ser mucho más que un trabajo o una carrera se trata de cómo creamos maneras de contribuir, cómo impactamos las vidas de los demás y el legado que dejamos atrás antes de fallecer.

EQUILIBRIO CONECTIVO

Cada aspecto de nuestro ser está construido para conectarse, para la interdependencia y relación. Aquí tenemos consciencia de nuestra intención y atención a las relaciones con familia, amigos, pareja, compañeros de trabajo, extraños, animales, la tierra, nuestros antepasados y el resto del universo.

EQUILIBRIO ESPIRITUAL

Nuestra conexión espiritual es extremadamente innata y difícil de mantener en nuestra sociedad. Aquí traemos atención consciente a las cosas en nuestras vidas que no podemos explicar o existir más allá de nuestra percepción. El universo en que vivimos es distante e inmenso en formas que nunca podremos comprender completamente. La fe, imaginación e intuición son puertas potentes para elevar nuestra existencia espiritual. Esperamos encontrar formas para liberar las cosas que nos impiden aprovechar nuestra conciencia espiritual y madurez.

EQUILIBRIO VOCACIONAL

EQUILIBRIO CONECTIVO

EQUILIBRIO ESPIRITUAL

BALANCE FÍSICO

EQUILIBRIO EMOCIONAL

EL EQUILIBRIO MENTAL

BALANCE FÍSICO

Nuestro cuerpo sagrado es el hogar para todo! Es nuestro templo y nuestra fundación. Aquí estamos conscientes de lo que absorbemos, ingerimos, y eliminamos. Nuestro cuerpo, como toda la naturaleza, busca optimizar en lugar de maximizar la creación y producción de energía. Estamos conscientes del equilibrio entre acción, descanso, regeneración y preparación.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Como seres humanos, tenemos una vida emocional profundamente rica y compleja. Aquí estamos conscientes de las acciones y pensamientos a las que nuestras emociones nos dirigen. Buscamos comprender y formar nuevas relaciones con la energía que generamos durante un estado emocional determinado o cuando una combinación de emociones surgen.

EL EQUILIBRIO MENTAL

La mente es la precursora de todas las cosas. Aquí estamos conscientes de las historias que nos decimos uno al otro acerca del mundo que nos rodea. Nuestra mente es un organismo razonable, que nos permite investigar críticamente experiencias vividas en la búsqueda de significado, patrones y conexión. Aquí estamos conscientes de las complejidades, la flexibilidad y la aceptación que ocurren en la mente, con el fin de negociar experiencias difíciles y/o repentinas. Este tipo de "flexibilidad de creencias" puede ser útil en un mundo lleno de contradicciones complicadas y difíciles.

INTIMIDAD



- ¿Con qué frecuencia tu intimidad sexual es consensual, segura y satisfecha?
- ¿Tú y tu(s) pareja(s) se hablan y comunican durante su intimidad sexual?
- ¿Qué tan cómodo y/o seguro te sientes con la intimidad física y sexual?

DORMIR



- ¿Normalmente cuántas horas duermes cada noche?
- ¿A qué hora te vas a dormir por la noche?
- ¿Cómo te sientes normalmente cuando te despiertas?

ENFERMEDAD



- ¿Con qué frecuencia te enfermas en un año?
- Cuando te enfermas, ¿con qué frecuencia tomas tiempo libre del trabajo/escuela?
- ¿Hay alguien en tu vida que puede cuidarte cuando estás enfermo?

HIDRATACIÓN



- ¿Cuánta agua bebes durante el día?
- ¿Cuánta agua en botella consumes al día?

SENTADO



- ¿Cuántas horas al día estás sentado/posición estática?
- ¿Cuál es tu postura sentada típica?

EJERCICIO



- ¿Cuántas horas de ejercicio haces en una semana?
- Si y cuando haces ejercicio, ¿cuál es el equilibrio entre cardio (correr, nadar), el entrenamiento de fuerza y estiramiento?
- ¿Tienes alguna condición física o herida que tienden a persistir y/o impedir su movilidad física?

LAS SUSTANCIAS



- ¿Utilizas sustancias que afectan tu estado físico/emocional/mental? ¿Cuáles son?
- ¿Qué estado de ánimo(s) generalmente contribuye y/o sigue la utilización de sustancias?

ALCOHOL



- ¿Con qué frecuencia consumes alcohol en una semana?
- ¿Qué estado de ánimo(s) generalmente contribuye y/o sigue el consumo de alcohol?

ALIMENTO



- ¿Que tan constante eres en comer comida nutritiva durante el día?
- ¿A qué hora comes tu última comida del día?
- ¿Cuáles son los colores más comunes de los alimentos que consumes?

TOCAR



- ¿Con qué frecuencia puedes participar en contacto físico que es seguro, tranquilo y satisfeco para usted?
- ¿Sientes alguna incomodidad o ansiedad durante contacto físico con los demás?

INGERIR



- ¿Cuánta cafeína consumes diariamente?
- ¿Cuánta azúcar consumes diariamente?
- ¿Cuánto sodio consumes diariamente?



AMOR

- ¿Has sentido profundo amor recientemente? ¿cuál fue el origen del amor?
- ¿Qué te hace sentir constante amor?
- En cualquier situación dada su experiencia, es amor/empatía tu respuesta inicial consistente?

ALEGRÍA

- ¿Has sentido profunda alegría recientemente? Si es así, cuál fue la causa?
- ¿Qué te trae alegría constantemente?
- En cualquier situación dada tu experiencia, ¿Dirías que tu alegría es tu respuesta inicial consistente?

ENOJO

- ¿Has sentido profundo enojo recientemente? ¿Que ha causado tu enojo?
- ¿Qué te hace constantemente enojado?
- En cualquier situación dada su experiencia, ¿dirías que tu enojo es tu respuesta inicial consistente?

MIEDO

- ¿Has sentido profundo temor recientemente? Si es así, cuál es la causa?
- ¿Qué te trae miedo constantemente?
- En cualquier situación dada tu experiencia, ¿dirías que tu miedo/ansiedad es tu respuesta inicial consistente?



TRISTEZA

- ¿Has sentido profunda tristeza recientemente? Si es así, cuál es la causa?
- ¿Qué te trae tristeza constantemente?
- En cualquier situación dada su experiencia, ¿dirías que tu tristeza es tu respuesta inicial consistente?

ARGUMENTO



- ¿Cuando fue la última vez que tuviste un animoso y saludable debate?
- Cuando alguien hace un punto que tenga más razonamiento que el tuyo, ¿cómo te sientes después?

INVESTIGACIÓN



- ¿Te sientes equipado para investigar las preguntas que no son contestadas en tu vida?
- Si no sabes algo, ¿cuál es tu respuesta normal?

APRENDIZAJE



- ¿Sabes cuál es tu estilo de aprendizaje? (visual, auditivo, lógico, verbal, físico)
- ¿Has leído algo recientemente sobre un tema en el que no estás familiarizado?
- ¿Hay un pasatiempo o habilidad que te gustaría aprender?

SUEÑOS



- ¿Normalmente recuerdas tus sueños?
- ¿Con qué frecuencia sueñas?

RETOS



- ¿Qué experiencias en tu vida aún no tienen sentido para ti?
- Cuando tus creencias son desafiadas, ¿cuál es tu reacción?

MEMORIA



- ¿Guardas un diario o libreta? ¿Has leído desde la última vez que escribiste en ella?
- ¿Qué tipo de memorias recuerdas más vívidamente?

SU HISTORIA



- ¿Por qué el mundo funciona del modo en que lo hace, en su mente?
- ¿Por qué la gente hace las cosas que hacen? ¿Cuál es la motivación central en su mente?

LA VERDAD



- ¿Quién o qué confías que te digan la verdad?
- ¿Qué tan difícil es para ti cambiar tu opinión sobre algo en lo que crees profundamente?

VALORES



- ¿Cuáles son los valores que tu tendrías dificultad en dejar ir?
- ¿Han existido valores fundamentales que han cambiado en tu vida?

CRECIMIENTO



- ¿En cuales valores crees, pero tienes dificultad incorporándolos?
- ¿Con qué frecuencia tus acciones coinciden con tus valores?
- ¿Por qué luchas para incorporar ciertas creencias?



TRABAJO DE ENERGÍA

- ¿Alguna vez has recibido trabajo energético/sanación?
¿Cual fue el efecto?
- ¿Usted entiende lo que necesita para mantener el balance energético?

RITUAL

- ¿Tienes una tradición o ritual en el que dependes para sentirte más conectado a la tierra?
- ¿Tienes un espacio sagrado en tu casa, lugar de trabajo y/o en tu coche?

HISTORIA

- ¿Conoces la experiencia histórica de tu gente, de tu comunidad y/o de tu identidad en los Estados Unidos?
- Cuando te enfrentas con opresión, la violencia estatal, la discriminación y la explotación de otros seres humanos, ¿cuál es tu reacción normalmente?

LA ORACIÓN

- ¿Tienes una vida de oración constante?
- ¿Cuándo te encuentras en oración normalmente?

MEDICAMENTO

- ¿Sabes cuales medicinas tradicionales utilizaron tus antepasados?
- ¿Qué tipo de remedios caseros fueron usados en ti cuando eras niño/a?

ANTEPASADOS

- ¿Qué sabes acerca de la vida de tus antepasados?
- ¿Has conocido a tus abuelos?
- ¿Qué tan familiarizado estas con la jornadas de tus padres?

RAÍCES

- ¿Que tan conectado estás con tu cultura de origen?
- ¿Qué tan conectado te sientes con tu étnico/tradiciones nacionales?
- ¿Qué tan conectado estas con tu idioma de origen?

LA TIERRA

- ¿Con qué frecuencia sales y te conectas con la naturaleza?
- ¿Cómo te afecta la destrucción de la naturaleza?
- ¿Interactúas con los animales, insectos o plantas constantemente?
- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste tus pies descalzos en la tierra?



OTROS

- ¿La gente que no te gusta, saben que no les gustas?
- ¿Cuales características de la gente son difíciles para ti?
¿Cuales no te gustan?

EXPECTATIVAS

- ¿Cómo reaccionas cuando alguien en tu vida no satisface tus expectativas?

CONFIDENCIALIDAD

- ¿Con que frecuencia te encuentras quejándote con otros acerca de la gente en tu vida?
- ¿Alguna vez has pedido confidencialidad dentro de una relación? Fue confirmada?

AFIRMACIONES

- ¿Con qué frecuencia compartes piropos y afirmaciones con la gente que te rodea?
- ¿Qué se siente al recibir alabanza genuina y afirmaciones?

PROFUNDIZAR

- ¿Alguna vez le has pedido explícitamente a un amigo la oportunidad de profundizar su amistad/conexión?

PERDÓN

- ¿Hay personas en tu vida, a las cuales no has perdonado?
- ¿Es difícil para ti perdonar a los demás que están en contra tuya?
¿Contra aquellos que amas? ¿Contra un desconocido? ¿contra la gente que no te gusta?

ESCUCHANDO

- ¿Puedes escuchar a los demás activamente y de una manera consciente?
- ¿Cuando estás en la presencia de los demás, te distraías fácilmente?

EXPRESARTE

- ¿Cuales métodos utilizas para expresarte más?
- ¿Puedes contener tus pensamientos cuando tienes algo importante para compartir?

VULNERABILIDAD

- ¿Quién en tu vida te hace sentir completamente vulnerable?
- ¿Qué es lo que usualmente toma para que te abras a los demás?

LA ENERGÍA NEGATIVA

- ¿Hay alguien en tu vida que su energía te hace sentir agotada/o?
- ¿Hay alguien en tu vida que te hace sentir pequeño o inferior?



LEGADO

- ¿Estás haciendo las cosas que fueron expectativas en tu niñez?
- ¿Estás haciendo algo excepto las cosas que se espera que hicieras cuando eras niño/a?

ENERGÍA

- ¿Qué tipo de cosas te dan una cantidad de energía "infinita"?
- ¿Qué cosas puedes hacer bien a pesar de estar cansado?

FORTALEZAS

- Si sólo pudieras ofrecer una habilidad a un empresario, ¿cuál sería?
- ¿Qué es algo que usted puede enseñar fácilmente a otras personas?

REFLEXIÓN

- ¿Con qué frecuencia te puedes sentar y reflexionar sobre tu propósito?
- ¿Cuando fue la última vez que le pidió a alguien que le ayudara a reflexionar sobre su propósito en la vida?

BLOQUES

- ¿Qué te impide hacer cosas que te apasionan?
- ¿Cómo describirías tu relación cuando te sientes fracasado?

MODELOS

- ¿Quiénes son tus modelos cercanos de inspiración/motivación?
- ¿Por qué los consideras tus modelos o ídolos?

VALOR

- ¿Cómo mides el valor del trabajo de alguien?

CONTRIBUCIÓN

- ¿Qué es lo que puedes hacer para mejorar la vida de los demás?
- ¿Qué es algo que puedes hacer para ayudar aquellos que están marginados, orientados y discriminados?

