



# Conversaciones con el Alma

*para el cuidado de tu salud*

Olga Lucía Gulati — Psicóloga y Coach en Nutrición Holística —





# Esquema de la Charla



- ◆ Quién soy
- ◆ Juno Health & Wellness
- ◆ Dimensiones de trabajo
  - Mente
  - Cuerpo
  - Alma
- ◆ Caso de Estudio: La Voz del Alma
- ◆ Conversaciones con el alma
- ◆ Ejercicio
- ◆ Cierre



# Olga Lucía Gulati

- ◆ Profesional

- ◆ Psicóloga
- ◆ Coach en Nutrición Holística
- ◆ Cocinera Profesional

- ◆ Personal

- ◆ Mamá
- ◆ Esposa
- ◆ Bulimia superada
- ◆ Exploradora del alma





# Juno Health & Wellness



- ◆ Herramientas para sanar desde el **cuerpo**, la **mente** y el **alma**
- ◆ Talleres y Conferencias Presenciales
- ◆ Talleres y Conferencias Virtuales
- ◆ Sesiones Privadas de Coaching



# Dimensiones de trabajo en JHW



- ◆ **Mente:** Lenguaje, programación de la mente, emociones.
- ◆ **Cuerpo:** Movimiento, alimentación
- ◆ **Alma/Espíritu:** Aspecto energético de las emociones, identidad desde la esencia.



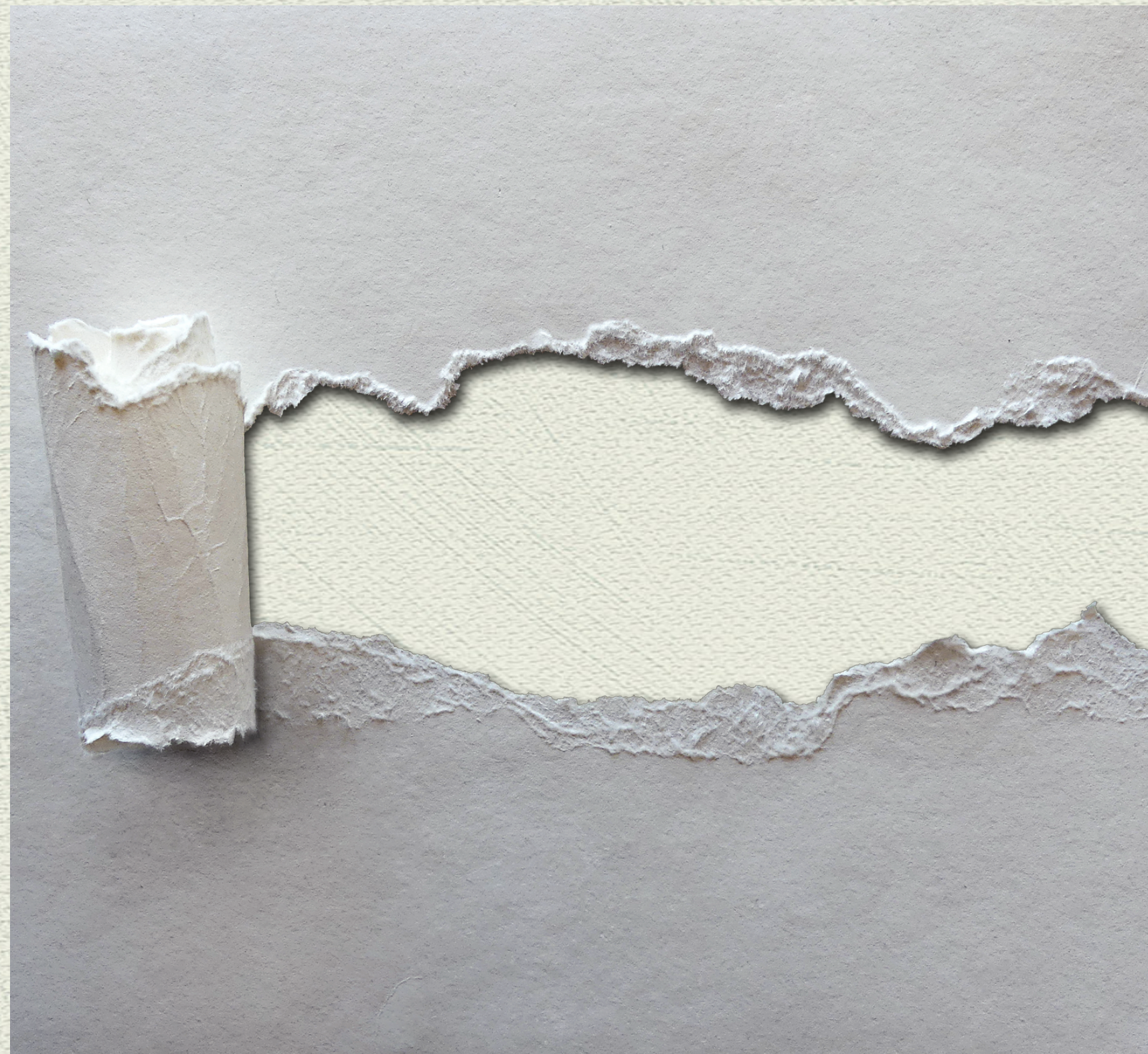
# El Alma - un aspecto de la salud

- ◆ Voz de máxima sabiduría.
- ◆ Entendimiento más profundo, pero más sencillo.
- ◆ Cuando la alimentación, el ejercicio y la medicina se quedan cortos.





# Caso de estudio



- ◆ Paciente que hizo detox para inflamación intestinal regresa un año después.
- ◆ Exploramos aspecto energético de emociones.
- ◆ Creamos espacios para expresión de emociones.
- ◆ Meditamos para soltar cuando se gestó la emoción. Huella energética en el alma.
- ◆ Meditamos para escuchar más acerca de que decía el alma acerca de su inflamación intestinal.
- ◆ Inflamación volvió a bajar después de un mes.



# La Voz del Alma

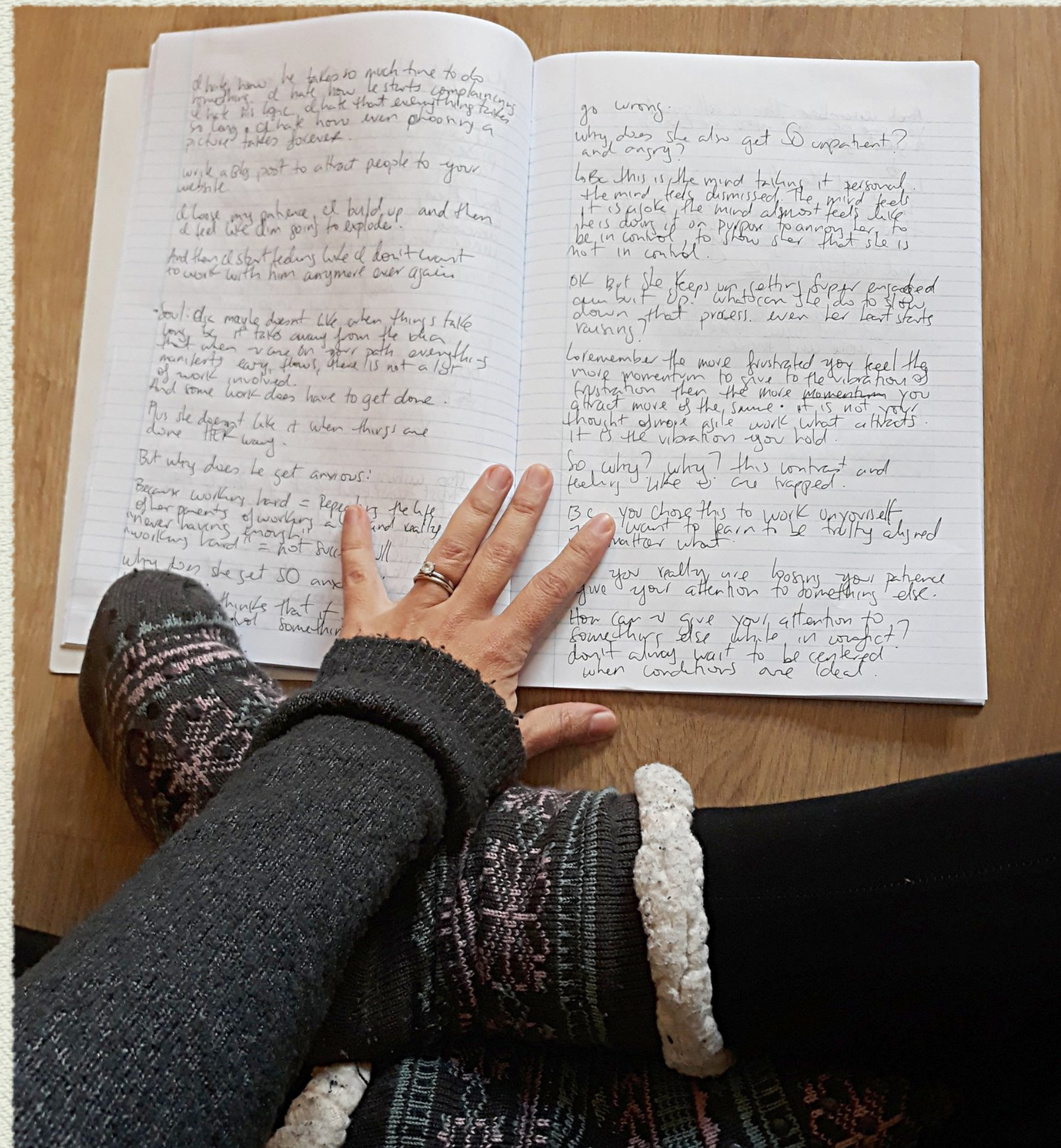


- ◆ Hay una diferencia entre la voz del alma y la de la mente.
- ◆ La mente tiene creencias que bloquean.
- ◆ Cuando tomamos pausas con atención plena aprendemos a escuchar el alma.



# Conversaciones con el Alma

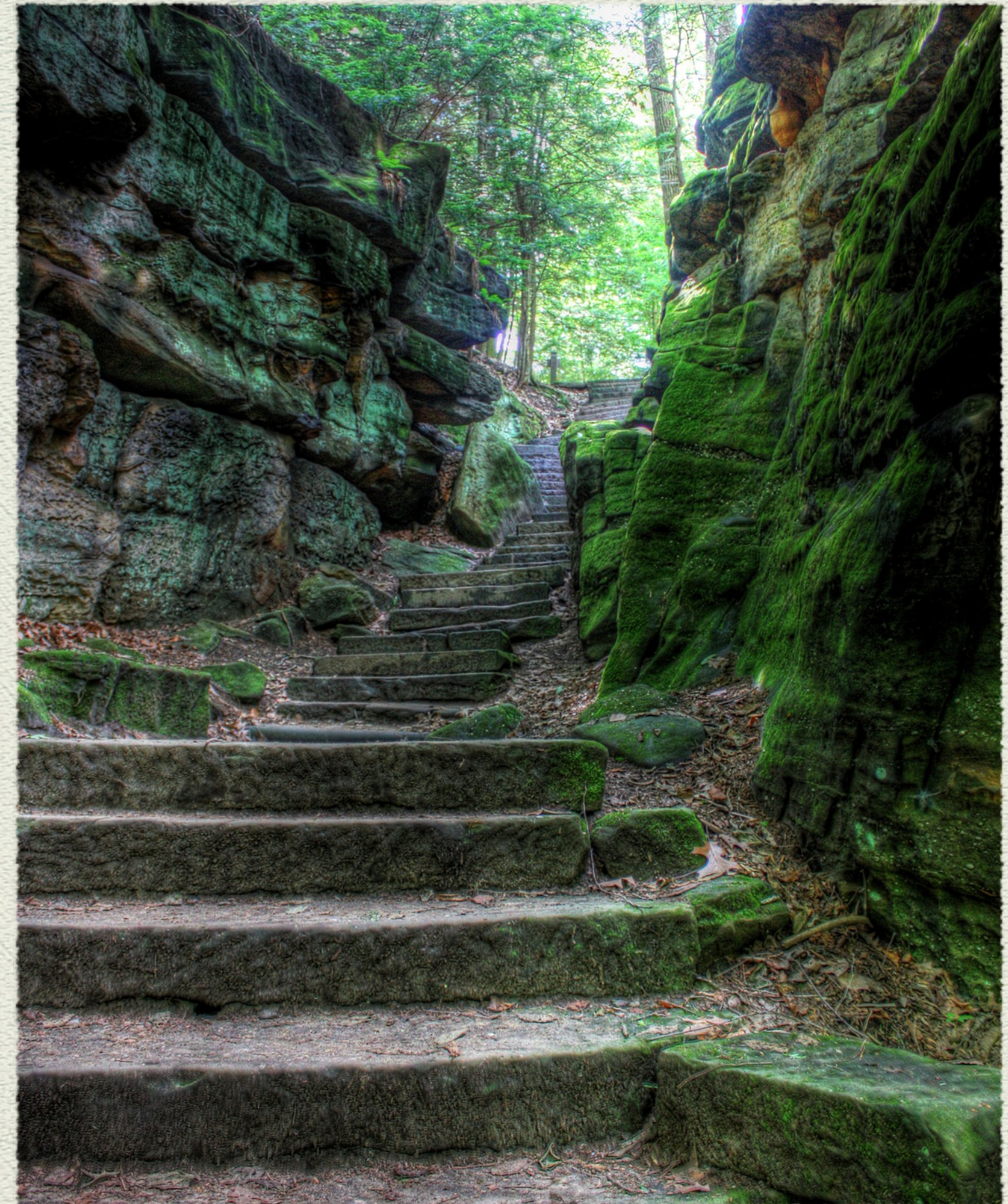
- ◆ Herramienta de meditación y autoconocimiento.
- ◆ Información fiel a nuestro SER único.





# Pasos para las conversaciones con el alma

- ◆ Movimiento
- ◆ Respiración
- ◆ Acuerdo con la mente
- ◆ Meditación
- ◆ Pregunta al alma
- ◆ Verificación
- ◆ Escritura
- ◆ Agradecimiento





# Ejercicio

- ◆ Vamos a ir por todos los pasos.
- ◆ Escoger un tema de salud que queramos trabajar en este momento.
- ◆ Identifiquemos una pregunta que le queramos hacer a nuestra alma.



# Pasos adelante



- ◆ Vuélvelo una práctica.
- ◆ Nunca hay una experiencia equivocada.
- ◆ La falta de respuestas también es información.
- ◆ Clave para este proceso y para la vida: **ACEPTACIÓN**



# Gracias!

- ◆ olga@junohealthandwellness.com
- ◆ Suscríbete: [www.junohealthandwellness.com](http://www.junohealthandwellness.com)
- ◆ Escuela virtual: [www.jhw.es](http://www.jhw.es)
- ◆ Redes sociales:
  - @junohealth
  - 